عايدة أحمد صلال

ما يحبه الرجال في النساء

دار الطلاس
للدراسات الإنسانية



ميدان الأوبرا - سور الأزبكية - القاهرة ص.ب : ٢٢٢٧
رمز بريدي : ١١٥١١

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إنَّ الحمد لله، نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهد الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادى له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أنَّ محمداً عبده ورسوله...

أما بعد :

فإنَّ أصدق الحديث كتاب الله تعالى، وخير الهدى هدى محمد ﷺ..

قال تعالى: ﴿ يا أيها الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساءً واتقوا الله الذى تساءلون به والأرحام إنَّ الله كان عليكم رقيباً ﴾ [النساء:١]

وقال تعالى: ﴿ والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر ويقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة ويطيعون الله ورسوله أولئك سيرحمهم الله إنَّ الله عزيز حكيم وعد الله المؤمنين والمؤمنات جنات تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها ومساكن طيبة فى جنات عدن ورضوان من الله أكبر ذلك هو الفوز العظيم ﴾ [التوبة: ٧١-٧٢]

وقال تعالى: ﴿ يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إنَّ أكرمكم عند الله أتقاكم إنَّ الله عليم خبير ﴾ [الحجرات: ١٣]

وبعد:

فإن المرأة هى نصف الجنس البشرى، بل سيأتى زمان تكون فيه المرأة أضعاف أضعاف الذكور، فقد روى أحمد فى «مسنده» ٣/ ١٢٠مرفوعاً: «لا تقوم الساعة حتى يكون فى الخمسين امرأة القيم الواحد ويكثر النساء»..

والمرأة هى التى ينعتونها بالجنس اللطيف، نظراً لرقتها ونضارتها وحنوها ومحبتها وعطفها ومؤاساتها، هى سلطانة القلوب التى لا يمكن لأحد أن يعارض أحكامها أو ينقض إبرامها، فإن كان فى العيش لذة، أو مرارة فمنها، وبسببها يقتحم الرجال الأخطار، ويشنون الغارات، ويتهافتون على المهالك رغبة فى مسرتها والعمل على بهجتها والفوز برضاها، وهى التى عناها صاحب المعلقة لما قال عن لسان النساء:

يقدن جيادنا ويقلن لستم بعولتنا إذا لم تمنعونا

فما تلك الحروب الطاحنة، والقذف بالنفوس الثمينة إلى لجج البحار وركوب متن الصعاب، وبيع النفوس بيع السماح إلاّ لأجلها، فإن الرجل الضليع لا يهمه إلاّ رضاها، ولا يتمنى من الدنيا سوى راحتها والفوز باستحسانها، لذلك يغار عليها من لمس الرياح فيشبب بها فى غدواته وروحاته وفى نومه ويقظته ويجعلها فلك بهجته، وريحانة أنسه، ومحط سروره وآماله وهى كل شئ له تحمله جنيناً، وتربيه طفلاً، وتهذبه فتى، ثم يعلق بها شاباً ويمتزج بها فى رجوليته، ويقبل مؤاساتها وحنوها فى زمن الشيخوخة، فكأنما هى الكل فى الكل لديه، حتى إنه ليوصى بها عند موته من يحسن إليها ويرفق بها ويتلافاها، وقد وصى الرسول ﷺ فى آخر ما وصى به ثلاث كان يتكلم بهم حتى تلجلج لسانه وخفى كلامه، جعل يقول:

« الصلاة الصلاة، وما ملكت أيمانكم، لا تكلفوهم مالا يطيقون، الله الله فى النساء، فإنهن عوان فى أيديكم، أخذتموهن بأمانة الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله» (1)

والمرأة محط آمال الرجال، إليها مرجعه ومقيله، فإذا كانت صالحة صلحت أخلاقه وحسنت أموره والضد بالضد، وقد صدق الشاعر حين قال:

---

(1) أخرجه الإمام أحمد [6/ 290 و 311 و 315 و 321]، والبيهقى فى «دلائل النبوة» [7/ 205] والحاكم [3/ 57]، والبغوى [1/ 524] وذكره الشيخ الألبانى فى الصحيحة [868].

إنمـا المرأة مـرآة بهـــا كل مـــا تنظره منك ولـك
فهـي شيطان إذا أفسدتهـا وإذا أصلحتهـا فهـي مـَلَك

فالمرأة المثـقفة التقـية، منحة إلهيـة، ورسول سلام، بل ومنبع سعـادة، ومورد رفاهية، خلقت المرأة لإتمام نظام الكون، ولتأدية رسالتها التى لا تثمر إلاّ بانضمامها إلى شطرها الثانى، ألا وهو الرجل، للمحافظة على بقاء النوع البـشرى واستدامته فى الوجود، وانتشار العمران.

لذلك كانت المرأة عـروة الصلة بين الأسر، ومفـصل أعضاء الوطن، ومـجرى الدم فى جسم الأمة الذى يبـعث فيها روح الحياة وقوة النشـاط، وهى التى أودعها الله تعالى كل معانى السحر الخلاب، فبجمـالها وظرفها ووداعتها الأسرة أصبحت السيدة المسيطرة المالكة للقلوب .

هى الصديقة الصـدوقة، وشريكة الرجل فى حياته وفى سرائه وضـرائه فإذا ما سكن إليها بعد الفـراغ من عمله وهو مثقل بأعباء الحياة وأكـدارها، أحاطته بسياج من العطف والمودة، وافتر ثغـرها له عن ابتسامة عذبة، إثر نظرة سـاحرة تنفذ إلى مسـتقر الوجدان من نفـسه فتنسيـه ما ألمَّ به من الهمـوم والآلام، ومن يقدر على مواساة الرجل إذا فاضت به شجونه سوى المرأة؟

وهل وجد الرجـال معـاقل تضمحل دونـها الخطوب، وتتكسر عـلى أسوارها صخور النوائب، وتصـفو بين أيديها وجوه الليالى مثل مـا يجدون فى الصالحات من النساء إذا سكنوا إليهن، وأطرقـوا السحر حديثهن؟ وقد قـال الله سبحانه وهو أصدق القائلين: ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنـفسكم أزواجـاً لتـسكنوا إليهـا وجعل بينكم مودة ورحمة ﴾ [الروم: ٢١]

وقد أوصانا الله سبحانه وتعالى بالنساء حيث قال:

﴿ وعاشروهن بالمعروف ﴾ [النساء: ١٩]

﴿ والصاحب بالجنب ﴾ [النساء: ٣٦]

وقال فى تعظيم حقوقهن: ﴿ وأخذن منكم ميثاقاً غليظاً ﴾ [النساء: ٢١]

وقد ورد فى الحقوق المشتركة بين الزوجين أخبار كثيرة أجملها معاذ بن جبل فى قوله:

حق الزوج على زوجته تسعة أشياء:

١ ـ ألا تخرج من بيته إلاّ بإذنه..

٢ ـ ألا تمنع نفسها منه إذا كانت طاهرة...

٣ ـ ألا تخونه فى ماله..

٤ ـ أن تشاركه فى الدعاء...

٥ ـ أن تكرم أقرباءه...

٦ ـ ألا تؤذيه بلسانها...

٧ ـ أن تعينه فيما أمكن..

٨ ـ أن لا تمن عليه بمالها..

٩ ـ أن لا تمنع مالها منه...

وحق المرأة على الرجل ثمانية أشياء:

١ ـ أن ينفق عليها...

٢ ـ ولا يغيب عنها أكثر من أربعة أشهر..

٣ ـ ولا يضربها إلاّ فى شأن المضاجع..

٤ ـ ولا يجامعها فى دبرها...

٥ ـ ولا يظلمها فى صداقها..

٦ ـ ولا يمنعها من زيارة أبويها..

٧ ـ وأن يوسع عليها فى النفقة..

٨ ـ وأن يعلمها أمر دينها من الصلاة والصيام وأحكام الحيض.

وقد قال معاوية بن حيدة رضى الله عنه: يا رسول الله ! ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: «أن تُطعمها إذا طَعِمْتَ، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تقبح الوجه، ولا تضرب، [ولا تهجر إلاّ فى البيت، وكيف وقد أفضى بعضكم إلى بعض، إلاّ بما حل عليهن]» [1].

هذا بعض ما قيل فى الحقوق الزوجية، ولكن مضمون كتابنا هو فيما يحبه الرجال فى النساء، وقد عرضنا بعضها لكى لا نطيل، وملخص القول: أن المرأة إنسان يحب ويكره، وهى تشاطر الرجل فى كثير من الصفات التى يحبها ويكرهها، فلذلك يجب أن نحترم مشاعرها ونلبى رغباتها ونصدق معها ونتطيب ونَظهر أمامها بالمظهر الجميل كما نحب أن نراها أمامنا بمظهرها الجميل.

والله الموفق.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين،

عايده أحمد الصلال

---

(١) أخرجه أبو داود [١/ ٣٣٤]، والحاكم [٢/ ١٨٧ـ١٨٨]، وقال: صحيح، ووافقه الذهبى. وأحمد [٣/٥ و٥] والزيادة له بسند حسن كما قال الشيخ الألبانى فى «آداب الزفاف» [ص٢٨٠] وقال: ورواه البغوى أيضاً فى «شرح السنة».

«أذهلنى زوجى، فكيف تغير على هذا النحو؟ ويبدو أنى فى صباح أحد الأيام استفقت من نومى فوجدت فى مخدعى رجلاً غريبًا!» هذا ما قالته هند، وهذا ما تحاول اكتشاف سرّه بعد تحطم زواج دام سنين.

وقال لها موضحًا: «أنت المرأة نفسها التى تزوجت قبل عشرين سنة».

وتتذكر هند أنها أجابته بقولها: «وما السيئ فى هذا؟ كنت يومذاك فى أوج السعادة!» . فأجاب: «ولكنى لست كذلك الآن».

زواج بدأ ببشر وحبور، وانتهى بجفاء ورفض وهجر. وتحول أرج الزواج إلى نتن لم ينفرد به زواج هند وحدها. كنا هززنا رؤوسنا استنكارًا قبل سنين لتصرفات زوجها وقلة وعيه ونضوجه، ورثينا لهند واعتبرناها قصيرة النظر. لم يكن ليخطر على بالنا أن ينهض الرجل من نومه وقد انقلبت آراؤه وصعّر خده لرفيقة عمره.

لم يتوقع أحد قط أن يكون ابن الرابعة عشرة فى مشاربه وعاداته وغاياته ومراميه كابن العاشرة غير أن البالغ من الناس لا يجوز له مثل هذا التبدل. وإن كنت ناضجاً كان النفسانيون يقولون: أنت ترفض حياتك الروتينية فجأة، أو تنفر من زوجتك. التبدل اختص به صغار العمر. ومتى غدوت بالغًا فى سن الرشد، فإن شخصيتك، ومطاليبك، وإلهاماتك كان يفترض أن تبقى على ما هى.

التفكير يتغير كما يبدو فى العقود المنصرمة أسفرت سلسلة من الدراسات السيكولوجية عن تبدل جذرى فى نظرتنا إلى سن البلوغ. وقد تزايد الوعى، وكثرت البراهين والأدلة التى تؤيد استحالة بقاء الإنسان يعيش على وتيرة واحدة لا الرجل ولا المرأة، فالرجل الذى يلقى جانبًا بذلته الفاخرة بعد عشر سنين من العمل كشخص مسؤول ويبدأ فى ارتداء سراويل «الجينز» وقميص العمل وهو يفتتح مخزنًا، تتغير نظرة الناس إليه. فيعتبرونه «يغطس فى الطرف الأعمق».

وعلى نقيض ذلك يقول الباحثون إن مثل هذا الرجل قد يكون اعتلى سلمًا لمرحلة تطور جديد.

والذى لم تسأل عنه الدراسات والأبحاث أو تكترث له أو تجيب عليه، هو كيف يمكن أن تتغير نظرة الرجل إلى الزوجة المثالية فى بحر سنين ،فإن كان الرجل الذى عشقك وأنت فى التاسعة عشرة من عمرك، زال اهتمامه بالمرأة نفسها الجالسة أمامه من مائدة الفطور بعد أن بلغت الثالثة والأربعين، إذن كيف تغيرت تخيلاته عن الأنثى وتبدلت نظرته وما كان يهوى فى المرأة؟ وماذا يريد؟

لأعرف الجواب قابلت ٣٠٠ رجل متزوج، ومطلق، وعزب، تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والخامسة والستين فى محاولة لرسم لوحة اجتماعية للمرأة التى يعتبرونها مثالية وطولبوا بقراءة لائحة تحوى عبارات وصفية ووضع علامة على الفضائل الخمس الأولى للمرأة، على أن تكون الأجوبة منزهة عن المحاباة والغرض، أن تكون صادقة صريحة.

وبيّن تحليل المعلومات كيف تتبدل فكرة الرجل بالمرأة الكاملة وهو فى طور النمو. فاتضح لى أن أنماطًا متميزة تنشأ فى رجال بلغوا العشرين والثلاثين والأربعين والخمسين من أعمارهم، ومع أننا ربما لا نحاول أو حتى نفكر بتعديل حياتنا وطرقنا فى الحياة لنرضى نزوات الرجال، فإن القدرة على التكهن بمتطلباته وتصنيفها إلى فئات يمكن أن يكون إنذارًا مسبقًا. وهذا ما اكتشفته.

الرجل فى الـ٢٠ يحبّ القد الممشوق:

الرجل فى العشرين دون استثناء يفتش عن امرأة تروقه بجسدها وجمالها. ومع أن ما يمثل الجمال الخلقى يختلف بين رجل ورجل فى هذه السن، فكل واحد اختار كلمات فى وصف ما يحبه، مثلاً: «شكل رائع.. جسد باهر.. محيا زاهر.. هيفاء.. مغرية». وحين رجعت وقابلت أفرادًا منهم على حدة، سمعت أقوالاً من هذا القبيل: «أحبّ أن تكون امرأتى المثالية ذات مظهر رائع، فتاة أرتاح لقربها. وبالطبع تكون عاقلة راجحة التفكير. ولكن الأهم أن يكون عقلها مسكوبًا

فى قالب ملائم».

ما يحـدو هذا الشاب الذى يناهز العشـرين ليس موقفًا فاسـدًا أو هدفًا منحرفًا كمخلوق له بُعد واحد هو الجنس. وقد بيّن الباحثون أن قوة نفسانية كبرى تتحكم بحيـاة الرجل فى هذا العَقد، هى انـدفاعه الجنسى الأرعـن، ودراستى أيّدت هذه النظرية. فالمرأة التى تفـتن الرجل بجمال جسـدها فى هذا الطور تظفر بحبـه لأنها تدعم رأيه المعـتز بنفسـه كرجل قـوى صالح. أما فـضائلهـا الأخرى ـ صـبرها، احترامها للغير ـ هذه الفضائل تبدو ضئيلة بالمقارنة مع الناحية الجسدية والمظهرية.

ما ظهر للعيان وله أهمية كبرى كان مقدرة المرأة أن تعتبر نفسها فى ركن منعزل تصغى صامتة إلى هذا الشاب. والعَالِم النفسى المشهور أريك أريكسون وصف ابن العشرين سنة، بأنه الـعمر الذى يقول فيـه: «من أنا؟»فذاته هى همه الأول، وهذا التوكيد أيده اختبارى. فكل واحد من هؤلاء الشباب ابتغى امرأة تساعده فى العثور على نفسه بإنصاتهـا إلى شكوكه الذاتية دون أن تنطق بكلام كثير «المصغـية الجيدة» حازت منزلة أو مرتبة الجسم الجيد.

عندما أطلعت وفاء البالغة ٢٤ سنة على نتائج بحوثى، وافقت على استنتاجى، قالت : «أشعـر بأنى ملزمة لكى أسترعى انتبـاه رجل بالجلوس بعينين مفتـوحتين محدقتين وأقول كلمة تؤكد له أنى مستيقظة. والرجل الذى أرافقه الآن أقدّره وأعتز به، ولكن خلال وجودنا معًا ينصب كلامنا على حياته ومشكلاته. وأتمنى لو أصغى مـرة واحـدة إلى همـومـى أو إلى أمـور تتـعلق بى، ومع ذلك فـأنـا مـوقنة من محبته لى».

ومتى اختار ابن العـشرين الفتاة «المعينة» أو «الصبورة» كـمسلكين مرغوبين فى المرأة المثالية، فهـو كما يبدو اختارها لما مثـلته فى كفاحه لضمان مـستقبل ناجح. «فالأنا» فـيه كان قويًا، بل كـان فى أهمية الحيـاة. مثال ذلك، الشاب أحـمد ابن الخامسة والعـشرين الذى ألغى خطوبته لأنها كما قال: «لم تفـهم سبب عدم بقائى فى العمل كمبرمج كمبيوتر. إنها كما يبدو تعلم ما تبتغيه من حياتها، ولكنى أنا لا أعرف فقد عملت فـى التجارة، ولم أحبها، إنها لا تفهم كـيف أشعر» أحمد أراد

امرأة ذات صبـر لتتمكن من مـلازمته والإصغـاء لنوادره، والضحك لكل نادرة، بينما يكون هو عاكفاً على البحث عن مهنة تناسبه .

الرجل فى سن الـ٣٠ يحب أن يكون لها اهتمامات خارجية:

الرجل الذى بلغ الثلاثين لم يضرب عرض الحـائط بجمال المرأة التى يختارها، ولكنه فى نظرته وتفكيره كان أكثر واقعية، وهذا يعنى أنه يطلب امرأة تستطيع جنى المال. ولما قابلت عاطف ـ وهو من هذه الفئة، قال بصراحة : «فى حالتى الراهنة ، أعيش فى رخاء ـ بيـت استملكته ، وولدان وسيـارتان ، وليس أروع من زوجة ذات دخل شـهرى » . مع أن الذين بلغـوا العشـرين لم يفكروا قط بامرأة تعـمل وتكسب ، معظمهم انصب تفكيرهم على عملهم وهجسوا بما يشغل تفكير ووقت المرأة المثالية التى تروقهم ، مع أن مـا يربو على ٧٠ بالمئة من الذين بلغوا الثلاثين أعاروا مقدرتها على العمل والكسب قسطاً كبيراً من تفكيرهم واهتمامهم .

والمال الكثيـر لم يكن مرادهم فـالرجال شعـروا أن سوء التفـاهم ، بل التنابذ ينبت من تفوق المرأة على زوجها بما تجنيـه من راتب ، رؤوف البالغ من العمر ٣٣ عامـاً كان فخوراً بعـمل زوجته الاختـصاصية فى الكمـبيوتر، ولكن فخـره شابه اضطراب وقلق. وعبـر عن شعوره بقوله: «لا أريدها أن تكسب أكـثر منى، أو أن يكون عملها أهم من عملى» .

وصفات أخرى يرغب فى امتلاكها ابن الثـلاثين ويضعها فى رأس قائمته هى: النشاط، والذكاء، والإقبال على العمل، والإحساس النبيل، والثقة. واتضح معنى هذه الكلمات حيـنما شرعت فى استعـراض الأمور والقضايا السيـكولوجية التى تواجه هؤلاء الرجـال، واعتبـر اريكسون الإنتاج أكـبر مشكـلة تواجه من هم فى الثلاثينات من أعمارهم، فكلهم منهمكون فى إنتاج العمل لمستقبل مضمون، إنتاج الأسرة، وتحقيق الوعـود والأهداف التى تعهدوا بها فى العشرينـات، بهذه القائمة الملزمة لبذل الجهود الجبارة يطلب الرجل أن توازى حـياة امرأته المثالية حياته، وقد قال أحـدهم: «ربما أكون الآن فى الدرجة الأولى من السلـم، ولكنى أستطيع أن

أرى نفسى تتحـرك إلى فوق». هو أراد امرأة حادبة تؤيده فى كفاحـه، من الناحية الاحترافيـة والشخصية . . « أريد زوجة لها اهتـمامات كثيرة ، اهتمـامات بالحياة أكثر من اهتماماتى بعملى أو عملها ».

وما أذهلنى فى المرأة المثالية لابن الثلاثين اللائحة الطويلة من المزايا التى أرادها أن تحوزها . فبعد المقدرة على اكتساب المال تأتى الفضائل المتعددة التى لا تحصى ، وأجتزئ بعضها إبرازاً للوضع العسير فى حياته ومشتهياته وأمانيه . . هو يريدها إما رؤوفاً ، ومدبرة منزل مـاهرة ، ومحدثة ذلقة اللسـان ، ومصغية واعـية لما يقال ، وطاهية بارعـة ، وامرأة تحب المتـعة ، ومكونة للأسرة ، ومـرتبة للبـيت . وشدد هؤلاء على ضرورة قيامها بالعمل للمساهمة فى النفقات . ولما رجعت لمقابلة بعض رجال هذه الفئة، اكتشفت أن القلّة منهم أبدوا اسـتعدادهم للتعاون معها فى تنظيم المنزل، أو الاعتـناء بالأطفال، إذ قال بعـضهم: «أحب أن أسـاعد ولكن سـاعات عمـلى طويلة، ولا يتسنى لى الهـرب منها. غـير أنى أرجـو أن يهون الأمـر فى المستقبل، أما الآن فمستحيل!».

كل واحد منهم أرادها امرأة تثير اهتمامه دائمًا، وتشاركه دائمًا بما يثير اهتمامه، وتبقى دائمًا مخلصة، فهو مستعد أن يكون مخلصًا أيضًا، عطوفًا دائمًا، مفكرًا بها دائمًا. «لا أريدها شبحًا قـابعًا فى ركن تصغى لكلامى صامتة، بل أحبـها أن تبيّن آراءها، فأسـتنير بها. أظن أنى أنشـد المرأة التى تكون صديقة حـميمـة ذات نكهة جنسية مستحبة».

إلا أن الجاذب الجنسى نقصت مرتـبته كثيراً فى رأيه. «أحبّهـا مرتّبة ذات فتنة، ولكنى لا أتوقع أن تكـون نجمة سينمـائية!» وعبـر فؤاد البالغ من العـمر ٣٥ عامًا الذى أصبح التغـاضى عما ترتديه امرأته عادة من عـاداته عما يفضله فيهـا فقال: «أريدها متكلمـة، متى اضطجعنا فى فـراشنا نخوض فى حديث الأسـهم المالية!» وقالت امرأته، «يمسك بيدى ويبدأ فى كلام لا نـهاية له عن الشركة واندماجها مع سواها، وسوى ذلك من أحاديث العمل».

ابن الثلاثين أو الذى فى الثلاثـينات رأى فى امرأته المثالية شريكة، تشـبهه إلى

حد كبير فى آرائه وأفكاره، امرأة تعمل دون كلل فى حياة منعشة حافزة مثيرة، مفعمة بالإمكانيات والفرص .

ابن الـ ٤٠ يحبها أن تكون مغامِرة حماسية:

إيقاع حياة الرجل ابن الثلاثين يختل نظامه متى ناهز الأربعين. فثمة عشر سنين من عدم الاستقرار كما أظهرته فى رسم أبحاثى. فلا تكاد امرأته المثالية تستقر فى دورها المتعدد الاتجاهات والوجوه حتى تتنبه بفظاظة من قبل رجل يشبه شخصًا من ماضيه. فالجنس والمرأة الجميلة عادا فاستأثرا بلُبّه واستوليا على قلبه. والصفات القديمة ـ القدّ الأهيف، والشريكة المبتغاة جنسيًا، ذات البهاء والرواء. برز كل هذا مرارًا فى كلامه بعد انكماش وانزواءٍ دام عشر سنوات على وجه التقريب.

«حسام» فى الثانية والأربعين، قال: إن المرأة البهية المنظر استرعت انتباهه دائمًا. «لا أفكر بالممارسة فى كل حين، وإن كانت هذه نزهة لا أمانع فيها . إلا أن زوجتى تنفر من الممارسة» لم يشعر «حسام» أن زوجته تعنى بنفسها. فجسمها شابه تغير كبير، وشتان بينها وبين المرأة التى تزوج قبل عشرين عامًا.

اكتنزت قليلاً، فلم تلائمها البدانة، وينبغى لها أن تنظر مليًّا إلى نفسها وتصلح ما أفسدته يد الأيام.

هذا الرجل ابن الأربعين فى دراستى طغى عليه اهتمامه بمظهره وشكله. وعندما بسط رأيه فى المرأة المثالية بدا وكأنه يتعرف على علامات اتسم بها فى كهولته، وخالجه اضطراب وخوف من التقدم فى السن وفقد القدرة. وما ميوله الجديدة إلا رغبة ملحة لملء الفجوات التى أخذت تظهر فيه.

الصفة الثانية للمرأة التى أرادتها هذه الفئة من الرجال هى المغامرة. أن تكون امرأة شديدة المراس تقبل على الحياة غير هيّابة. وقال أحدهم: «أنشد التغيير فى حياتى . . وُفِّقْتُ فى أعمالى وأتوق إلى شىء جديد. أريد التخلى عن كل هذا، بيد أن زوجتى خائفة، فهى قانعة بحياتها الحالية ونمطها الهادئ الرصين، إننا نشعر

بالاستقرار، ولكنى أطلب المغامرة، إنها الفرصة الأخيرة، وأحثها على الطفرة، على الشروع فى مغامرة.. على عدم الاكتفاء وانتظار التقاعد والضمان الاجتماعى».

يريد امرأة ذات معنويات عالية، وشوق إلى الإثارة، ورغبة فى الانفلات من الأنماط التى ملَّها العمل الرتيب ومطالب الأسرة. التماس التجديد والتغيير، والمغامرة خلفت فى قلوب بعض من قابلت من النساء انطباعًا بأن أزواجهن استحوذ الخبل عليهم فطاشت سهامهم. وقالت واحدة: «إنه يفكر بشراء دراجة نارية! ألا تعجبين؟ هناك أمور أفضل يشغل بها وقته وينفق عليها ماله!».

والتصاعد الشديد فى حوادث الطلاق بين الفئات التى ناهزت الأربعين وتجاوزتها، الذين قضوا سنين طويلة معًا يرجع السبب فيه على الأرجح إلى التباين بين مثالية الرجل والمرأة التى أقام معها وأحبّها إلى تلك المرحلة.

عندما حلّلت إجابات هؤلاء الرجال اتضح لى تناقض عجيب بعد الصفات التى ذكروها عن تفضيلهم للجمال والمغامرة، فقد تبدل رأيهم فى المرأة المشتهاة فتمنّوها أن تكون محبّة، لطيفة، فاتنة، هادئة، لينة. هم أعربوا عن توقهم إلى انتزاع أنفسهم من البِرْكة الآسنة لينتقلوا إلى زواج فيه دفء واستقرار. وفى الوقت نفسه طلبوا التحرر والحرية، وذكروا أن على المرأة أن تكون متسعة الصدر تصفح حتى عما يبدر منه من ميول إلى اتجاهات جديدة فى حياتهم.

ابن الـ٥٠ يحب أن تعتنى بأمره :

«لم أر أبواى ينعمان بمثل هذه السعادة» قالت فتاة فى وصف لأبويها. واستتلت: «قبل سنين معدودة أوشكا أن ينفصلا بالطلاق. كان أبى صعبًا شكسًا لا يرضيه شىء. ولم يكفه ذلك بل ارتبط بعلاقة مريبة مع امرأة ثانية. والذى أعرفه أنّ أمى لم تستجب له وإلا لحلّ البين بينهما. وهما الآن فى حياتهما كطفلين محبين، أبى يأتيها بالزهر، والاثنان يشتركان فى لعبة الجولف.

إن ابن الخمسين فى الاستقصاء كان هادئاً وادعًا فى كلامه على نفسه وعلى

امرأة أحلامه. اختـار الأوصاف الرقيقة غير المتطرفة، أرادها أن تكون اجـتماعية، رزينة، مسترخيـة، متـزنة، يشيع منهـا الدفء. أرادها امرأة صـديقة «امـرأة لا تخذلني.. امرأة تعينني وتعتني بيّ.. والحياة قصيرة لا تستحق أن يجسّم الإنسان فيها كل صغيرة ويجعل من الحبة قبة».

لم يذكر أحد منهم فيما ينشده من المرأة المثـالية القدّ المثير، ولا الجمال الأخّاذ، أو الجاذب الجنسى المفرط. وقال أحدهم: «زوجتى جميلة كما تزوجتها، إنها حتمًا تغيرت ولكنى لا أرى التحول!».

ابن ال ٦٠ يجب أن تكون سليمة الصحة:

بعد سرد مـا يروقه فى المرأة، كالصداقة، والرقـة والدفء والزمالة، أضاف ابن الستين شيئًا واحدًا فتمنى أن تكون سليمـة الصحة. وهذه أمنية متبادلة. فقد قالت الزوجة: «أريد أن يكون معى رجل يعنى بى وأعنى به فى هذا العمر المتقدم».

رغم ما ظهر من دقة وصدق دراستى المستفيضة، فليس هناك نسخة طبق الأصل لكل فئة من الفئات. التغيـرات التى تحصل يمكن إلى حد ما التكهن بها، ولكنها ليست تغيرات محتومـة لا مفر لكل واحد أن يسلك دربها. وأنا من جهتى لم أقم بدراستى متوقـعة أن تفى النساء بأحلام هؤلاء الرجال (فهذا مـستحيل ودونه خَرْط القتاد).

إن العوامـل الكبرى المؤدية إلى الطلاق تنبت من التـباين بين الـزوج والزوجة بصدد أهدافهما واحتياجاتهما وأحلامهما فى مراحل معينة من حياتهما. ولو تكهن الإنسان أو تنبأ بهذه المراحل المتتابعة، وتقبل حـتميتها، فقد يدرك ما يطلب منه من تنازلات ومن تغاضٍ وسعـة صدر وقد يفكر بحالات صـعبة كالحالة التى وصـفها رجل يدعى سالم البالغ من العمر ٣٤ عامًا إذ قال: «زواجى السابق كان أكبر غلطة ارتكبتهـا فى حياتى، بل زوجتى كـانت أكبر غلطة». ولكنه استـدرك بقوله: «ربما كـانت كـذلك وربما لم تكن. إنما أريد امـرأة يحلو لى الكلام مـعـهـا، ولم تكن كذلك. لم يكن بيننا اتفاق على شيء، لم تكترث إلا بأولادها وبنفسها وبمنزلها.

لا أزعم أن هذه أمور تافهة، ولكنها ليست كافية، ولا أوافق أن تكون شغل المرأة الشاغل طوال الحياة. وخصوصًا حياتى أنا».

عندما عرجت على زوجة سالم سمعت شيئًا مختلفًا، قالت: «لم أصدق أذنى حين سمعت أنه طلب الطلاق. قال: إنى لا أحفل إلا بمنظرى وهندامى، ونسى كم أعار هذا من اهتمام. كان يرافقنى إلى السوق لشراء الملابس ليطمئن إلى أنى لا أشترى شيئًا لا يحبه».

إن أسعد زواج هو ذلك الزواج الذى يكون الزوج والزوجة فيه فى خط متوازن مع التطورات التى لا مهرب منها، وردم الفجوة التى تتسع مع الوقت بينهما. هو العمل المشكور الذى به يتغلبان على المصاعب، وهذا يتطلب جهودًا جبارة. أما إنكار مساهمة أى منهما فى التغيرات التى تطرأ على العلاقة فمكابرة يراد منها تبرئة الذات من العواقب السيئة للتسرع فى إصدار الحكم، ثم للتنابذ والانفصال دون تبصر أو احتكام للعقل والوجدان.

أنا وزوجى فهمنا هذه الأمور، وسعينا دائمًا إلى تخطى ما ينجم عنها من أخطار كلما برز على حين غرة ما يسىء إلى علاقتنا. ولهذا توطَّدت هذه العلاقة على مرِّ الأيام، فألفنا التغير وتآلفنا مع التطور، وآلينا أن نبقى متحدين فى مشاعرنا وعواطفنا وآمالنا إلى آخر العمر.

لقد أدركنا هول المصيبة متى اختلف زوجان فى كهولتهما، على أمور تافهة، تتجسم فى مخيلتهما حتى تحلَّ الكارثة . أدركنا جسامة الفضيحة التى تسم الزوجين بميسمها إن هما قررا الانفصال فى هذه السن وما يليها. ومدى الفراغ الذى يشعران به وقد عاشا معًا زمنًا طويلاً تقاسما فيه الحلو والمرَّ، ونعما بشباب غضٍّ، وأنعم الله عليهما بأولاد هم قرَّة عيونهما.





على أن الرجال الذين يخـونون زوجاتهم لا يبلغون مـرحلة الخروج من الزواج نهائيًا فى معظم الأحـيان، فهم يحبون الزواج ويحتاجـونه، وبناء على ما جاء فى تحقـيق «ماكـول» يُؤمِّن لهم الزواج ما يلى حـسب تدرج الأهمية: مـنزلا مريحًا، أفضل صـديق مخلص مـتفهم، شـعورًا بوجود هدف يعـيشون لأجلـه، طمأنينة عاطفـية أعظم، أولادًا، مـتعـة جنسيـة، مزيدًا من الثـقة بالنفس، ضـمانة مـالية متـزايدة. مجالات اهتـمام أوسع، صداقات. (قـال نصف من شاركوا فى تحـقيق «ماكول» أن العلاقة الزوجية كانت أفضل مما توقعوه لها) أما بالنسبة لتقرير «هايت» فقد أعطى الرجال قيـمة كبيرة للزواج بسبب ما فيه من اسـتقرار وطمأنينة وبسبب الحرارة والراحة اللتـين يؤمنهما، وللهيكلية الحـياتية التى يرسمهـا لهم، قال أحد الرجال: أنا بحاجة إلى زوجتى وأعتمد عليها، سواء كانت جيدة أو سيئة، ولكننى أحتاج إلى إنســان آخر كذلك يساعـد على إطلاق مشاعرى الأعـمق من مكامنها. ومن الرجال من يقدرون فى زوجـاتهم ما تحضرنه لهم من وجبات غـذائية منتظمة ومن غسلهن ثيابهم.

ليست هذه بالتفسيرات الرومانطيقية تمامًا. (ربما لا يبالى الرجال الغارقون بحب زوجاتهم بالإجابة على أسـئلة دراسات تحقيقية). وواضح كـذلك أن الكثيرين من الرجال تروق لهم مؤسسة الزواج بحد ذاتها أكثر مما تروق لهم زوجاتهم.

يصح هذا أكثر مـا يصح عندما لا تكون للكائنات البشرية أية اهتمـامات خارج ذواتهم كأفـراد. فعندما يرى الرجـال (أو النساء) أنهم أعظم مما هو جـيد وممكن، يصبح طبـيعيًا أن راحـة أحدهم كفـرد تأتى فى المكان الأول قبل راحـة أى كان. والحقيقة أن هذا الميل لم يتفاقم إلا فى الآونة الأخيرة عندما راح الناس ينظرون إلى الحاجات على أنها حقـوق. لقد تحسست النساء أنفسهن لهـذا الاتجاه لتتحولن إلى

ضحايا له، فـعندما يشعر الرجل بحـاجته إلى ممارسة الجنس، يقـول للمرأة: «لى الحق كل الحق بمعاشرتك جنسيًا، سواء كنت راغبة للمرأة بذلك أم لا». والنتيجة المنطقـية لذلك إذا مـانعت المرأة، وكـان الرجل ممن لا يبـالون إلا بأنفسـهم، هى الاغتصاب.

ولكن عندمـا تكون للرجل أو المرأة اهتمـامات بآخـرين خارج ذات كل منهـما كـأفراد، عندمـا يؤمن هو وتؤمن هى أن الزواج رباط مـقدس، أو أن العـائلة هى عبارة عن سلسلة من الوحـدات الاجتماعيـة المترابطة أو المتمازجة، لكل فرد فـيها مسؤوليته نحـو الآخرين. تبغى لراحته أهميتها، ولكنهـا لاتغتصب راحة الآخرين فى هذه الحال يـصبح باستطاعـتنا أن نتحـدث عن الزواج بتعـابير تأمينـه للإيمان والأمل والخير ـ ويكون هذا ملائمًا لنا كبشر.

إن رؤيتنا لأكثر مـا يروق للرجال فى زوجاتهم وتقديرهن علـيه هو عامل بناء. وقد اسـتنتج تحقيق «مـاكول» أن أكثر مـا يقدر الرجال فى زوجـاتهم هو إخلاص زوجاتهم لهم، وصدقهن معهم ثم، «مظهرهن» فقد تشعرين بتعرضك للإهانة من هذا الجواب ربما إذا لم تكونى ذات جمال خـارق، ولكن يمكن رؤية المقصود بهذا الجواب من زاويتـين: إما كـشاهد على سطحـية الرجال، أو كـمديح. فـالرجال المتعلقـون بحب زوجاتهم غالبًا مـا يرون فى هذه الزوجات جمـالاً لا يراه آخرون غيرهم. كمـا أن «الطبخ والتدبير المنزلى» ثم «رعاية الأولاد» هى أمور مـهمة عند معـظم الرجال، بل وأكـثر أهمـية. إذا كـان لنا أن نصدق من تجـاوبوا مع تحقـيق «ماكول»، من «مـفهوم المرأة للخطأ أو الصواب»، أو ـ ما يدعو إلى الاسـتغراب ـ فى متعتها الجنسية أو قوتها العاطفية.

لقد جاء فى تحقيق ماكول أن ما يزيد على ٣٠٠ رجل عبروا عن تقديرهم لشدة اعتماد زوجاتهم على أنفسهن. ولكن فى المقابل، كان هناك ٢٠٠ تقريبًا عبَّروا عن تقديـرهم لشدة اعتـماد زوجـاتهم عليهم. ثم جـاء من تقرير «هايت» أن مـعظم الرجال كانوا غاضبين من استقلال زوجاتهم الاقتصادى. وقد ظهر الاضطراب عند الرجـال الأكبـر سنًا على وجه الخـصوص من «الانقـلاب الذى طرأ على ما كـان

تقليديًا من القضايا الجنسية ومسؤولية الأعمال المنزلية والدعم المالى».

لقد قال سيغموند فرويد فى يوم من الأيام ونبرات اليأس بادية فى صوته: «ما الذى تريده النساء؟» ولو كانت مبتدعة التحليل النفسانى امرأة لا رجلاً لكانت قد طرحت السؤال بشكل آخر، وقالت: «ما الذى يريده الرجال..؟»

هنالك أوقات ـ عند الانبعاث الأول لوميض الحب عادة ـ يحدث فيها أن يميل الرجال والنساء إلى الظن بأن ما جمعهم أحدهم مع الآخر هو حاجات ورغبات، إذا لم تكن متشابهة، فهى مكملة لبعضها بعضًا على الأقل. وفى الوقت نفسه بقوا مدركين لوجود شىء آخر وغامض فى الشريك الذى ترتبط به من الجنس الآخر ـ هذا الظن وهذا الغموض هما اللذان يدفعان بنا نحو الارتباط والزواج. وقد حدث أن عمد أحدهم إلى وصف شريكى الزواج القائم على الحب «بحيوان هائل المقاييس ذى رأسين». ومع ذلك تتعرض معظم الزيجات إلى عدد من مساوئ الفهم والتقدير مما يدفع بها إلى اضطراب له من العنف وكثرة التكرار ما يبرر مشاعر النساء غاليًا، عندما تتساءلن عما إذا كان الرجال حيوانات تختلف عنهن تمام الاختلاف، وعما إذا كانت حاجات الرجال متناقضة مع حاجاتهن كليًا، وليست مكملة لها على الإطلاق.

إذا كانت شكواك من زوجك مثلاً أنه لا يعبر كفاية عما يختلج فى قلبه (قد يقول إن الأعمال تتحدث بصوت أعلى من صوت الكلمات). فأمثالك كثيرات للغاية. ومن ناحية أخرى، ربما يظن زوجك صادقًا أنه يعبر عن حبه ـ توجد هوة عميقة بين كل من العزم والتنفيذ، وبين ما يدركه الرجال والنساء من «أساليب تفاهمهم معاً أو تبادلهم معانى المودة. ذلك أن الظن السائد عند الكثيرين من الرجال المتزوجين أنهم عندما يسلمون رواتبهم لزوجاتهم عند نهاية كل شهر. فإن تصرفهم هذا هو نوع من التفاهم الذى يعبر عن الحب، بينما تحتاج معظم النساء لأن تسمعن الكلمات وهى تخرج من أفواه أزواجهن قائلة بالفعل: «إننى أحبك».

إذا ساورتك الظنون أن الشوق يغلى فى قلب زوجك رغبة بنساء أخريات، فالاحتمالات أن ظنك هذا فى محله، ولو كان الرجال أشخاصًا يعبرون عن

عواطفهم كليًا مـثلما تريدهم زوجاتهم، فلربما اعترفـوا كهؤلاء الزوجات بعواطف لا تجد قبولاً عندهن «نعم، إننى راغب بتلك المرأة، وكم أتمنى لو أنجح فى التوصل إلى معرفتها»، هذه هى حال المرأة تماماً ، فهى ستنكر وجود أية رغبة لديها برجل آخر غير زوجها، حتى ولو اعتـرفت لهذا الزوج بأنه لا يشبع حاجتها إلى الجنس. تعـمل النسـاء هكذا على حـماية مـكانة الرجل. وإذا طلب من الرجل أن يقـول الحقيقة، سوف يشعر بالحيرة والارتباك إذا كانت الحقيقة تؤلم زوجته.

منذ بضع سنوات، أشـارت العالمة الاجـتماعـية جـيسى برنارد إلى أننا عـندما نتحدث عن أى زواج فـإننا فى الحقيقـة نتحدث عن زواجين ـ زواجـه وزواجها. ذلك أن كلا من الزوجين يفهم الزواج بطريقته المخـتلفة. الأمر الذى يفسر صعوبة تكلمنا عن زيجات جيدة «أو زيجـات سيئة»، طالما أن جميع الزيجات فـيها الجيد وفيها السـىء. ليس معنى هذا بالضرورة أن الرضوخ مفروض على النسـاء لتقبلن بأى نصيب يتوفر؛ فـالزواج الخالى إلا مما هو جيد فقط، قد يعنى بالـنسبة للنساء والرجال معًا قبولهم بالحقيقة القائلة أن أحدهم ليس هو مركز الثقل فى هذا الكون ـ إن التأكيد على الذات وحصول صاحب (أو صـاحبة) الأمر على حصته العادلة، ليسـا الشىء نفسه (إلا إذا عـمد الواحد منهم إلى تفـسير تعبـير «الحصـة العادلة» بمعنى، «أريد ما أريد الآن، وأنا أستحقه» فما الذى يريده الرجال؟

قالت إحدى الباحثات الاجتماعيات فى هذه الصدد: توجد على طاولتى أوراق مبعثـرة هى النتائج التى طلع بها تحقيـقان دراسيان: واحد أجرته مـجلة «ماكول» النسائيـة الأميركيـة حيث زودت قارئاتها بلوائح أسـئلة طلبت منهن تمريرها إلى أزواجهن. أما الثانى فهو ذلك الذى أجرته شـيرهايت، والذى اشتهر باسم «تقرير هايت حول العوامل الجنسية عند الذكر».

وأضافت: من قراءتى لهذين التـحقيقين. يمكننى القول بناء على مـا ورد فيها أن الرجال فى حقـيقة الأمر لا يحبون النسـاء كثيرًا جدًا ، كـما يمكننى القول أن الرجال يحـبون الزواج. إن كلاً من هذين الرأيـين قد يكون صحـيحًا . بالطبع:

ذلك أن الرجال يحصلون على بعض الفوائد من الزواج . سواء «أحبوا» المرأة التى تزوجوا منها ـ أو أعجبوا بها ـ أم لا . كذلك يمكننى القول، وبناء على ما ورد فى التقريرين، إن معظم الرجال يرون أن العلاقة مع امرأة واحدة أمر مرغوب ـ أو أن معظم الرجال لا يروق لهم هذا التدبير! وكل من هذين الرأيين قد يكون صحيحًا. ويمكننى القول أيضًا، وبناء على ما ورد فى التقريرين. إن ما يرغب به معظم الرجال هو الحرية ـ أو أن ما يتشوق إليه الرجال هو الاستقرار وتكريس الذات لامرأة يتزوجون منها، الأمر الذى لا يتفق مع الحرية المطلقة!

عندما عادت لوائح الأسئلة التى بعثت بها مجلة «ماكول» مع إجاباتها، بلغ عدد من ساهموا فى الرد ١٠٤٧ ، منهم ١٦٤ فقط قالوا أنهم كانوا مخلصين جنسيًا لزوجاتهم؛ وادعى ٧٠٨ أنهم لم يعاشروا نساء غير زوجاتهم أبدًا. أما عن جداول أسئلة «هايت» فقد جرى توزيعها إلى نماذج أكثر بكثير من الناس (ولو أنهم ليسوا أكثر تمثيلاً بالضرورة) فجاءت الردود من ٧٢٣٩ رجلاً يقرأون مجلات تبحث الأمور الجنسية، بينهم عاملون فى الشؤون الدينية وعسكريون. ثم ورد فى الإحصاءات أن ٦٦ فى المئة من جميع الرجال المتزوجين لم يكونوا مع فكرة الاكتفاء بمعاشرة امرأة واحدة (هذا مع العلم أن عامل السن لم يكن له سوى تأثير ضئيل جدًا على هذا الرأى).

واضح أن هذه الإحصاءات المتناقضة لا تفصح عن الحقيقة. وما يثير الاهتمام فى كل حال هو عدد الرجال الذين قدموا لإفصاحهم عن عدم إخلاصهم لزوجاتهم بالقول. «أنا أومن بفكرة معاشرة امرأة واحدة فقط»، أو «أرى أن معاشرة امرأة واحدة فقط هو التدبير الأفضل، من الناحية المثالية»، أو «أن هذا التدبير هو أقل تعقيدًا، وأفضل من الناحية الاقتصادية».

إذا كان هؤلاء مؤمنين بفكرة معاشرة امرأة واحدة فقط، لماذا لا يخلصون لزوجاتهم إذن؟ قال الرجال مجيبين أن ذلك يعود إلى نفورهم من «الرتابة والروتين»، أو إلى عدم الاكتفاء الجنسى، أو إلى التشوق لركوب المغامرة. وهناك

من الرجال من لم يعرفوا سبب إقدامهم على معاشرة نساء أخريات غير زوجاتهم - فعادوا بالسبب إلى مجرد شعورهم بوجود «دوافع».

ومع ذلك، مقابل جميع الرجال الذين قالوا إن العلاقات الجنسية بين الزوجين تصبح مملة مع مرور الوقت، قال عنها كثيرون آخرون إنها كانت تتحسن أكثر كلما مرت على زواجهم فترة أطول.

لقد أعطى الرجال فى تقرير «هايت» قيمة للزواج، يتجه ما يقدمه لهم من ضمانات (عِشْرة، جنس منتظم، مودة عاطفية، خدمات منزلية). وذلك فى الوقت الذى نظروا إليه على أنه يقيدهم. «أما السحر الرومانطيقى» كما ذكر أحد الرجال، «فلا يستطيع الاستمرار إلى الأبد».

وكما أن معظم الرجال لا يطلعون زوجاتهم على علاقاتهم مع نساء أخريات، فإذا تدبرت النساء أمورهن وعرفن ما يحدث، عادة ما تأخذن إلى البحث عن علل فى أنفسهن. لتجدن عادة، أنه لا وجود للكثير مما يبرر إقدام الأزواج على الخيانة. ولكن حاجة الرجال لإثبات أنفسهم جنسيًا، موجودة خارج نطاق حاجات لا تحصل على ما يشبعها وتوترات يخلقها الزواج. لقد عبر ٢٧٥ ممن شاركن فى تحقيق «ماكول» عن أملهم فى أن «تتمتع زوجاتهم من الجنس أكثر مما تفعلن»، بينما تمنى ٢٥٩ «لو أن زوجاتهم تنخفض وزنًا». ومع ذلك يبدو أن الرغبة فى جمع الخبرات، وعزم الرجال على التأكد من أنه لا يفوتهم أى شىء، هى أمور كانت ولا تزال تولد فى الرجال قوة تدفعهم نحو العلاقات الجنسية مع غير زوجاتهم، مثلما هو الحال مع أى نقص، أو الظن بوجود نقص ما، عند الزوجات.

كان اكتساب السلطة هو المعنى التقليدى للرجولة. وقد صار الرجال اليوم يئنون من صعوبة تفردهم بتأمين العيش لعائلاتهم، بحيث لم يعد باستطاعتهم التطلع إلى الأمام متأكدين من ارتفاعهم سلطوياً فى البيت. وتحول حتى التقليديين من الرجال نحو الرغبة بوجود مقدرة مالية عند زوجاتهم، على أن «تتظاهر» هؤلاء الزوجات بالخضوع لهم والاعتماد العاطفى عليهم. (لم يأت أحد تقريبًا على ذكر تبادل

المسؤوليات وتقاسم السلطة على أنها تدابير مرغوبة). من هنا بدا أن معظم الرجال يريدون من زوجاتهم أن تكسبن المال مثلهم لتوفير حاجات الاتحاد الزوجي، وأن تكن ربات بيوت مثاليات في نفس الوقت نفسه، وتتحملن المسؤولية الكاملة للأولاد، أي باختصار، أن تكن نساء خارقات.

لا يمكن العودة بالساعة إلى الوراء. فالتغيير حصل بل ولابد من حصوله دائماً. كل ما في الأمر أنه راح يحصل بسرعة مفاجئة وقوية جدًا في الحقبة الزمنية الأخيرة، مما لم يفسح المجال لحصول التأقلم كذلك على مهل، وهذا هو السبب الرئيسي للاضطراب القائم. خصوصًا أن التغيير يحل بمعايير لها أهميتها الكبيرة.

وقالت الباحثة كذلك: اذكر منذ كنت طفلة تعليقًا حول امرأة تعرفها عائلتي، واضح أنها صعبة الرأس باردة وضخمة الجثة، ومع ذلك كان يقال عنها دائمًا «أنها زوجة عظيمة». وعندما استفسرت عن سبب نعتها بهذه الصفة على رغم كثرة مساوئها. قيل لي: «يمكنك تناول طعامك بعد سكبه على أرض منزلها لشدة نظافة هذه الأرض». هكذا كان تعريف الجودة في المرأة المتزوجة، أما زوجها فكان غائبًا عن أولاده وعن بيته باستمرار قريبًا، لا هَمَّ له سوى الانتقال من أحضان هذه العشيقة إلى أحضان تلك. وقالوا عنه «أنه زوج عظيم». معنى هذا أنه كان على رغم هذه المساوئ، «يؤمن لأفراد عائلته جميع حاجاتهم». وكان هذا هو تعريف الجودة في الرجل المتزوج.

واضح أن هذا يتغير، وقد قال دانييل يانكيلوفيتش، رئيس مؤسسة «يانكيلوفيتش» للأبحاث الاجتماعية: «لقد تحول كثيرًا ذلك المعنى الثقافي للمرأة التي تعمل في وظيفة خارج منزلها الزوجي، من تدبير يقلل من رجولة «رب العائلة»، إلى آخر يحسن من مكانة المرأة من دون أن يؤثر على مكانة زوجها بالسوء».

ولكن تبقى هناك مشكلة: تقول حوالي خمسة وعشرين في المئة من جميع الزوجات الموظفات أن أزواجهن ينزعجون من غيابهن عن البيت بينما أجرت

مؤسسة يانكيلوفيتش تحقيقات دراسية على عدد من الرجال متزوجين من موظفات لم يعترف إلا واحد فى المئة منهم بانزعاجه إلى الحد المذكور ـ مع أن هؤلاء الأزواج قد عبروا عن انزعاجهم من الضغوط التى تدعوهم إلى المشاركة فى أعمال البيت.

ما لدينا هنا هو فشل هائل فى التفاهم وتبادل المشاعر والآراء.

فبالنسبة للأحاديث كافة ـ وهى تصدر من نساء ورجال ـ حول الحاجة إلى مزيد من «التعبير» من شريك الحياة، ربما لا نتطلب من هذا التعبير إلا أقل قيمة. فعلى التفاهم أن يدور حول العمل والمسؤولية والأدوار التى يلعبها الناس. إذا دفعت بزوجى إلى إحدى الزوايا وأصريت عليه ليقول لى أنه «يحبنى»، فما الذى أكسبه من ذلك؟.. وإذا فرض على زوجى مساء كل يوم أن أستفسره عما مر به نهاراً، ما الذى يكسبه من ذلك؟.. نحن نحتاج فى الحقيقة لنتحدث فيما نحن راغبون بإعطائه وما نحتاج لأخذه، ففى ذلك انصهار بين المتعة الذاتية وتكريس الذات لشريك الحياة وما يستدعيه ذلك. هل تأتى المتعة الذاتية من تكريس الذات لشريك الحياة؟.. هل أن هذا التكريس الذاتى يستدعى البحث عن حلول وسط؟.. يحتاج الرجال والنساء إلى أن يفهموا ما هو مطلوب منهم. ما هى مقادير نكران الذات التى يستدعيها تكريس الذات لشريك الحياة؟.. هل رغبة أحد الزوجين بالحرية تقضى على أى شكل من أشكال نكران الذات؟.. هل لنكران الذات المعنى نفسه للتضحية بالذات؟.. هل هناك درجات للتضحية بالذات؟

نحن بحاجة إلى إجابات على هذه الأسئلة. ولكن الدراسات التحقيقية لا تطرح هكذا أسئلة لتحصل على إجاباتها. نحن بحاجة إلى معرفة ما لا نستطيع العيش من دونه ـ وأن نطلع شركاء حياتنا على ما هو ضرورى لصحتنا وحياتنا النفسية. على أن هذا النوع من الإفصاح عن الحقيقة يتطلب الصبر والاحترام والوقت والمودة ـ وفهم أساسى للطرق التى اعتمدتها ثقافتنا حتى قولبتنا على ما نحن عليه، أو شوهتنا بما نحن عليه.

أغلب الظن أن السؤال الحقيقى هو، ما معنى أن تكون بشراً بكل معنى

الكلمة؟.. هل لدينا تصرفات مختلفة للرجال والنساء؟.. هل أن «بشرية» الرجل تختلف عن «بشرية» المرأة؟

هنا نجد أنفسنا مرة أخرى غارقين فى خضم المتناقضات، إذ يجرى تعليم الرجال منذ أوائل سنوات طفولتهم أن يحتقروا فى أنفسهم ما يتعلمون أن يروقهم فى النساء. فأسوأ ما يمكن قوله للصبى، أنه كالبنت، أى ما معناه أنه خنوع، عاطفى، ناعم، يفتقر إلى الاعتماد على الذات. ثم يقال له أن عليه حماية النساء لمجرد تميزهن بتلك الخصائص التى نبذها كليًا من نفسه. فلا عجب أن يؤدى هذا إلى نشوء النفور والغضب والحيرة والارتباك. فكيف يمكن للرجل أن يمتدح فى المرأة ما يذمه فى نفسه؟

إن هذا الوضع يؤدى كذلك إلى نشوء النفاق والخداع: فالنساء تتصرفن تقليدًا بضعف وباعتماد على غيرهن إضافة إلى النعومة والمبالغة فى العواطف ـ ولا شك أن السبب فى ذلك يعود بجزء منه إلى أن هذا هو المتوقع منهم. وستفعلن ما تحتجن إلى فعله حتى تكتسبن الرضى. ولكنهن فى هذه العملية تقللن من مكانتهن وتتحولن إلى غير ما تردنه لأنفسهن فى حقيقة الأمر، حيث يحل بهن الغضب وهن كثيرًا ما لا تعرفن سببه.

لماذا لا يرتاح الجميع، رجالاً ونساء، معترفين بأنهم مزيج من الضعف والقوة؟.. لماذا لا يقدر أحدنا فى الآخر الخصال (البشرية) الجيدة نفسها لجهة ما تهدف إليه مثلما نقدرها أنفسنا؟.. لماذا لا يفهم كل من الرجال والنساء ـ ويتصرفون على هذا الأساس ـ أن معنى أن تحب هو فقدانك السيطرة على نفسك إلى حد ما.

لقد ورد فى تقرير «هايت» ذكر لمشكلة كبيرة تواجه الرجال الذين جرى إفهامهم أن السيطرة على النفس هى واحدة من معايير الرجولة. لذلك إنهم يبدون مذعورين وهم يقولون ذلك. ولكنها مشكلة كذلك للنساء اللواتى هن بحاجة إلى حفظ مكانتهن، حتى وهن تنافقن وتخدعن. (الفارق هو أن النساء لا تتحدثن عن

هذه الناحيـة من علاقـة الحب إلى درجة تكلم الرجـال عنها فالمزعـوم عنهن أنهن تتخلين عن مسألة السيطرة على النفس ـ وتخضـعن مستسلمات ـ عندما تقعن في الحب).

قيل أن الحب المثالى يقـضى على الخوف. ولكن يمكن للإنسان أن يعكس هذه المعادلة بكل سهـولة: فالقضاء على الخوف يبعث بالحب المثـالى. صحيح أن قول ذلك هو أسهل من تحقـيقه، ولكن يبقى أن من الأفضل أن نتحـدث بهذه الشؤون بدلاً من التظاهر بعدم وجودها، أو أن هذا الرعب البـدائى من فقدان السيطرة على النفس وفقدان المكانة يعود إلى الحب فقط.

لقد ورد فى تقرير «هايت» كذلك أن المزايا التى يعجب معظم الرجال بوجودها عند بعضـهم بعضاً، ليـست هى تلك التى يعجب الرجال بوجـودها عند النساء: «العنفوان.. التحكم بالنفس.. السيطرة..».

ما الذى نفعله ونحن فى مواجهة هذه الفروقات التى لا مجال لإزالتها؟.. قال رجـال قليلون ـ وزوجات مـحظوظات ـ إن المزايا التى تروق لهم فى النسـاء هى ذاتها التى تروق لهم فى الرجال: «التفكـير المنطقى .. العدل .. المكانة .. تحمل المسؤولية .. الإبداع .. اللطف .. الشجـاعة .. الحب .. عمل الخير.. العناية والاهتمام .. الإحساس .. الثقـة بالنفس». وهذا ما يعود بنا فى جزء من المشكلة إلى النظر فيـما تعنيـه مثل هذه التعـابير اللغـوية: فما نرى أنه «ثقـة بالنفس» فى الرجل، من المحتمل جدًا أن نراه «عنفوانًا فى المرأة».

لماذا ؟.. لماذا ننظر إلـى ما هـو جـذاب فى الرجل على أنه غـيـر جـذاب فى المرأة؟.. لا نعنى القول هنا أن الرجـال والنساء متـشابهون تمام الشبـه، ولا ينبغى لهم أن يكونوا مـتشـابهين، فلو كـانوا كذلك، بغضّ النظر عن أى شـىء آخر، لكانت فى ذلك نهاية للعنصر البشرى. ولكن توجد مـزايا بشرية يتشاركها الرجال والنساء، وبينما يبدو هذا الأمر واضحًا وتلقـائياً ربما، كذلك يبدو واضحًا وتلقائيًا أيضاً أن الرجال كـثيرًا ما يبذلون أفضل جـهودهم ليتصرفوا وكـأنما النساء كائنات تختلـف عنهم تمام الاختـلاف، وأن الفروقات بين الجنـسين هى وحدها الـتى لها

قيمتها.

إن الرجال كما ورد فى «تقرير هايت» يُقَدِّرون مزايا التغذية فى النساء. والعنصر الذى يدعم المشاعر البشرية عندهن، ولطاقتهن، والتضحيات التى لديهن القدرة على تقديمها.

التضحيات هى إما جيدة أو سيئة؛ وما هو جيد للنساء ينبغى أن يكون جيداً للرجال أيضًا، كذلك هى حال اللطف والتغذية إذا كانتا مزايا جيدة، منهما جيدتان فى الرجل أيضًا، إذ هل يعقل أن يأخذ النساء على عواتقهن حمل أعباء اللطف والتغذية، تاركات العنفوان والتفكير المنطقى للرجال؟

إذا نظرنا إلى الأمر على هذا الشكل، فلا وجود لأشرار إذن، مجرد رجال ونساء يتحسسون الطريق فى محاولة منهم لفهم بعضهم بعضًا - فيفشلون كثيرًا، بسبب أدوار موصوفة تؤلمنا جميعًا.

وتضيف الباحثة كذلك: أقول أنه لا وجود لأشرار، ولكن قد يبدو أن بعض الناس يحتاجون إلى وضع اللوم على آخرين. وإذا كان علينا الأخذ بإجابات من شاركوا فى تقرير «هايت»، يصبح أن اللوم يقع على الأم. ذلك أن معظم هؤلاء الرجال كما جرى استنتاجه من إجاباتهم ليسوا معجبين بأمهاتهم: «ضعيفة جدًا.. تبالغ بحب السيطرة.. باردة أكثر مما ينبغى.. تبالغ فى عواطفها» كيف يستطيع الرجال أن يحبوا النساء إذا هم لم يحبوا المرأة الأولى فى حياتهم، أمهم بالذات.. إن ما يأتى من تحمل أعباء التغذية بكاملها كما هو واضح، هو تحمل أعباء اللوم بكامله كذلك.

وتقول أيضًا: على رغم ذلك كله، فأنا لا أرتمى فى أحضان اليأس. إذ مهما كانت المساوئ أو النواقص فى هذا النوع من الدراسات التحقيقية، يكفى أنها طلبت من الرجال أن يتكلموا، وهم يتكلمون. وهذه بداية - حتى ولو لم يرق لنا كل شىء يقولونه أو سيقولونه.

فالرجال يعانون من أنواع جوع عميق. ونحن مثلهم أيضًا. ومن خلال هذه الأنواع من الجوع والحاجات - من خلال الاتجاهات المتعارضة نحو الحرية ونحو

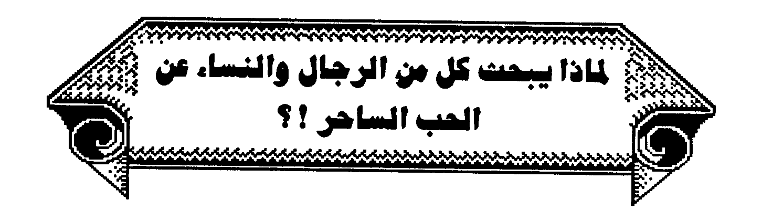
الارتباط فى الـوقت نفسه ـ ربما نتـعلم كيف نحب بـعضنا بعضًا بمزيـد من الوقار والامتلاء والديمومة .

ألن يكون جمـيلاً أن نعود إلى توجـيه تعابير الحـب كل منا إلى الآخر ـ ونعنى المقصود بهذه التعابير؟ . . ليتنا نسـتطيع حب بعضنا بعضًا بتفكيرنا وأرواحنا، كما بأجسادنا .

منذ خمسين سـنة مضت، جرت دراسة اجتماعـية فى مونسى من ولاية انديانا الأميركية، أى فى أعماق قلب الولايات المتحدة الأميركية . وقد نظر إلى العائلة فى تلك الدراسة على أنها الملاذ الأفضل فى عـالم لا قلب له. ثم حدث بين العامين ١٩٧٧ و ١٩٧٩ أن مجـموعة من العلمـاء الاجتماعـيين عادوا إلى مـدينة مونسى المذكورة ليجدوا أن الـعائلة هناك لم تتشتت مثلما حـدث للعائلات فى العديد من المناطق الأخرى داخل الولايات المتحـدة الأميركية، لقـد وجدوا أن العائلة ظلت على ما كانت عليه، الملاذ الأفضل الذى يُؤَمِّن الراحة والطمأنينة فى عالم لا قلب له .

إن معنى هذا أنه لا غنى للرجال والنسـاء عن بعضهم بعضًا، ولا مجال لتـغيير هذه الحـقيـقة. فـالعائلة وُجِدَتْ لتـبقى عـلى رغم كافـة التغـييـرات والتقلبـات والمعضلات. وهى سـتثابر على التبدل، ولكنها تكثف هذا التـبدل ولا تترك له أن يعنى إزالتهـا. وربما ـ إذا كنا أكثـر حبًا واحدنا للآخـر كجنسـين، وأكثر انفـتاحًا وصدقًا وإخـلاصًا بتعاملنا مـعًا ، إذا تركنا لأنفسنا أن نكون أقل رعبًا مما لا مـبرر للرعب منه وأقل عزلة عن بعـضنا بعضًا ـ يصبح بإمكان العائلـة كذلك أن تخفف من هذا و النساء وهم يقدرون ويفهمون واحـدهم الآخر، يصبح بإمكاننا أن نجتمع على حرارة الحب لنخرج إلى المجتمع بصورة تضج بمعانى الحب والاهتمام.

وهناك شىء واحد يبدو واضحًا : لا يمكن لأى منا أن يحصل على حرية كلية وعلى ارتباط كلى فى آن معًا. ولكن يبقى أننا مع وجود التحفظات والقيود المناسبة والمتـفق عليهـا سلفًا، قد نسـتطيع ـ مجـرد ـ الحصـول على طبق الحلويات الذى يخصنا، ثم أكله كذلك: أى أن نتشـارك فى الحرية التى يوفرها العالم الأوسع من دون التأثير على ارتباط أحدنا بالآخر.



اتخذت «ريم» لنفسها مكاناً منعزلاً بعيداً عن المحتفلين. لا تتحدث الى أحد منهم، وغير مبالية بما يجرى حولها، كان هذا أول شيء لاحظه صلاح - عزلة الواثق من نفسه .

بدت له هكذا بشعرها الطويل الأسود الفاحم ووجهها الكلاسيكى الجميل، كأنها تجعل من النساء الأخريات، وزوجته ضمنهن، أشبه بالفاسقات، وعندما بدأ مبادلتها الحديث، اتجهت المناقشة نحو الجنس بسهولة، وبدا على ريم مرة أخرى أنها تتميز بما يعزلها عن غيرها كذلك، لا تأبه أبداً كيف ينظر هو الى آرائها ولا بكيفية نظر الآخرين جميعهم الى هذه الآراء. قالت: إن الناس يجهلون كيف يوفرون المتع والمسرات لأنفسهم؛ قليلون جداً هم الذين تتوافر لهم الحرية الكافية ليتمتعوا من الممارسات الحسيّة الجريئة، أمّا الباقون فتراهم مكبلين بالتعهدات والنشاطات التقليدية، ولا يفعلون شيئاً لتحقيق ما يسعدهم ويدخل البهجة الى نفوسهم.

قالت هذا كله بطريقة ما لم تفقد معها زينتها المميزة. بل شقت الطريق مباشرة داخل مستويات من الحاجة والوحدة تكتنفه دون أن يعرف بوجودها فيه. شعر بأن ماضيه ذاب كله حتى لحظة التقائه بها ولم يمر على ذلك شهر واحد حتى كان قد ترك زوجته من أجلها.

❑ بدت «سوزان» مثلما كانت عليه دائماً منذ سنوات عدة - شخص قضى هذه السنوات على شواطئ كاليفورنيا - ومع ذلك فهى الى جانب اللون البرونزى الذى تألّق على بشرتها، والشعر المتأرجح الذى تأثر بأشعة الشمس، والابتسامة البيضاء

النموذجيـة التى زادت وجهها تألقاً، بـدا واضحاً أنها سريعـة التأثر، بل وإلى حد الإصابة بالذعر. قـال عنها فريد بينه وبين نفسـه أنها أشبه بالعصـفور الجريح. إنه بائع بوالص تأمين لا يهـتم كثيراً بالتخـيلات الشعرية، ولذا فإنـه كلما تذكر ذلك التعبير الذى أطلـقه عليها، أصيب بالقشعريرة، وأصيب بـالارتباك، فهو حائر فى معرفـة السبب الذى جعل سـوزان فى نظره مختلفة عن النسـاء الأخريات اللواتى دخلن حياته. اعتاد أن يدخل حياة النساء بسرعة ويخرج من حياتهن بسرعة. ولم يكن كتومـاً حول هذا الأمر. كانت أحاديثه عن هذه الانتـصارات ممزوجة مع آرائه الأخرى بخصـوص الرجال والنساء ـ لابد من تمتع الرجال بحرية شـاملة، فالنساء فى مجتمعنا اذا أعطيت لهن الفرصة ستسيطرن على الرجال وتخضعنهم لمشيئتهن، بينما الحقيقة أن النساء تعشـقن الخضوع لسيطرة الرجل ـ كان يفاخر بأن النساء كن على أتم الاستعداد لملاقاته الى شـقته فى منتصف الليل إذا اتصل بهن طالباً ذلك. وهكذا اعـتبـر أن سوزان مـحصـورة فى هذا النظام هى الأخرى، وقـد ظل على اعتـقاده هذا حـتى اكتـشافـه أنها ظلت بعـيدة، لم تبـالغ أبداً فى ارتباطهـا به أو اعتمادها عـليه. فوجد نفسه معـها وقد تحول فجأة، فـإذا به هو الذى يتعقب المرأة بدلاً من أن تتعـقبه. واذا بكل فلسـفاته المنمقـة حول الحرية والعـلاقات العرضـية الطارئة تتكشف على حقيـقتها: محاولات إخفـاء عقلانية لرغبة عمـيقة بالاندماج والالتحـام عندما تتوفر الطـمأنينة وتسنح الفرصـة الصحيحـة لعمل ذلك. راحت رغبته باحتواء سوزان والسيطرة عليها تتحكم به وتسيره.

سـوزان وريم همـا من صنف النسـاء اللواتى ينـطبق عليـهن وصف «النسـاء الساحرات». ما أكثر ما تكلمنا عن التخيلات النسائية التى تدور حول فرسان فوق صـهـوات خيـول بيـضـاء اللون، ولكن قليـلات هن النسـاء اللواتى تعـرفن أن التخـيلات تدور فى أذهان رجال كـثيرين كـذلك. يلتقى الرجل بالمرأة المناسـبة، حيث يستطيع هو الآخر أن يشعر بثقة أن للحادثة معنى رمزياً باطنياً وترابطاً سحرياً أدّى الى نشوئها، شىء ظل بانتظاره والتأهب له طيلة حـياته. ويستطيع أن يتخلى

عن عادات لازمته طيلة حياته رغبة فى تعقّب هذه المرأة.

والعلاقة الخيـالية عند الرجال، مثلما هى عند النسـاء، تنطلق وفق مسار يمكن التكهن به، حيث يـنشأ أولاً ذلك الشعـور بأن البرق ضرب ضـربته، مما يعنى أن معركة العثور على الحب الكلى الشامل قـد انتهت الى انتصار. لقد عثر على المرأة التى تستطيع أن تكون حرة ومرحة ومثيـرة جنسياً. ومخلصة كل الإخلاص. يشعر أنه يستطيع الظهور على حقيقته أمامـها، ولا يبدو عليها أبداً أنها تصل الى تقويمه على نفس الشكل الذى صـار يتوقعـه من نساء أخريات وهى لا تتـشبث به أبداً، ذلك أنه ليس مديناً لها بشىء، فما يقدمه لها، يعطيه بحرية.

ولكن بعـد أسبـوع على ذلك أو شهـر أو سنة ربما، يكتـشف أن بدء شعـوره بالاكتفاء يشـير كذلك الى بدئها بالتململ. فإذا به يـأخذ الى مراقبة نفسه مـشمئزاً وهو يلجأ الى جميع الألاعيب لامتلاكها، كتلك الألاعيب التى كانت النساء تلجأ اليها معه فى الماضى، فلا يتحـقق له إلاّ القليل من النجاح. لقد شعر دائماً بالجوع الى الجنس التلقائى الطارىء. وها هى الهـواجس تنتابه فجأة بخصـوص ما يفعله يطلب مـقارنتـه برجال آخـرين، ويشـعر أنه عـرضة للتـهديد اذا أجـابته بصـدق وإخلاص. كان دائماً يحـسد الأنماط الحياتية المرحة، بأحداثهـا العرضية التى تطرأ على غيـر انتظار، فإذا عرضت عليه حـياة من هذا القبـيل، يجد نفسه قـد أصبح جدّياً متطلّباً يشدّد على ضرورة التنعم بطمأنينة الزواج. عندما يطلب منها أن تفسخ ارتباطاً ما لتكون له، تقول له غاضـبة: «قلت لك اننى لن أسمح لأحد أن يسيطر علىّ ويتـحكّم فى». فيـرن فى أذنيه صـدى آلاف الأحاديث التى يعـتقـدها حول الحرية. إنه درس قوىّ: أن هناك نساء تبدو مشاعرهن حول العلاقات «مثل مشاعر الرجال تماماً» مـثله هو تماماً، وهو أقل ما يقبل به. لذلك سوف يتـعرّض للنبذ إن آجلاً أو عاجلاً، وعاجلاً على الأغلب.

بعد مـا ينهض رجل كهذا من التـعثر الذى وقع فيـه، مثلما حـصل مع صلاح وفريد، سوف يحاول العثور على امرأة تبدو نتائج العـلاقة معها متوقعة الى أقصى

ما هو ممكن؛ امرأة تثق بالرجال كل الثقة وتعتمد عليهم كل الاعتماد، يبدو عليها فعلاً أنها ترغب بإنشاء علاقة. إنه يسعى هكذا الى الاستقرار بعد التخبط فى بحر يتلاطم الأمواج. فقد عاد صلاح الى زوجته مثلاً. لكنه محتوم عليه أن يعود الى تشوق السحر مرة ثانية، وهذا ما حدث له بالفعل.

هذا النوع من العلاقات المربكة المحيرة التى أتينا على تفصيلها يختلف كثيراً عن النوع الذى ينشأ من تلاقى أشخاص لا يلائم أحدهم الآخر، يدخل أحدهم حياة الآخر فى وقت ليس ملائماً كذلك. ريم وسوزان، ثم فريد وصلاح، يمثلون أشخاصاً من نوع من وقعوا فى شرك ـ صاغتهم علاقات فاشلة بين آبائهم. وبطرق تراهم يبالغون بالنفور الذاتى من الألفة أو الحب. إنها حالات قصوى، الا أننا جميعنا فى أصحابها جزءاً من تجاربنا الذاتية.

ريم وسوزان على سبيل المثال عاشتا كما عاشا تلك الطفولة الكلاسيكية للسيدة الساحرة.

تعرضت والدتاهما للطلاق وهما صغيرتان جداً. فكان الاثنتان معتمدتين على رجال، حيث وجدتا نفسيهما فى معظم الأحيان حجر عثرة فى طريق الرجال الذين ترتبط بهم هذه الأم وتلك. والطريقة الوحيدة التى كانت متوفرة لريم وسوزان حتى تصبحا جزءاً من هذه الارتباطات، كانت أن تظهرا ساحرتين، فتكسبا بنفسيهما جزءاً من اهتمام الرجال ورعايتهم، ومعرفة متى ينبغى لهما أن تغيبا عن الأنظار.

وعندما كانتا ناجحتين فى هذه التدابير ربما كانتا تحصلان على الرعاية والحماية من هؤلاء الرجال الذين كانوا ربما يقدمون لهما العطاءات بسخاء. واذا ساءت الأحوال، يمكن لهؤلاء الرجال أن يكونوا قساة، بل وعنيفين فى قسوتهم أحياناً. وهكذا، دفع حب البقاء بسوزان ريم لأن تتعلما كيف تديران الرجال وتديران نفسيهما كالآلات الموسيقية. وحفظتا الدرسين التاليين غيباً.

❐ الرجال ضروريون.

❑ احتمالات الخطر القادم من الرجال موجودة، فلا ينبغى الثقة بالرجال إذن.

لم تعرف سوزان ريم أنهما تعلمتا شيئاً آخر أيضاً، وتعلمتاه جيداً وهو أن الرجال يستجيبون للتحدى والنبذ. تعلمتا غريزياً كيف تصبحان هذا التحدى، فذلك الارتباط القوى الذى يسلب العقول، والذى شعر به فريد وصلاح عندما التقيا بهاتين الامرأتين، كان تأثيراً تستطيع ريم وسوزان أن تبعثا به وتكرراه مرة تلو أخرى. وحقيقة إن الرجال لا يستطيعون السيطرة عليهما أبداً، بل سيتعرضون للطرد من حياتهما اذا هم أصروا على تحقيق هذه السيطرة، تتحول حينذاك الى نبذ هؤلاء الرجال كليًّا.

عندما تمر سوزان وريم فى أوقات جيدة، تطلق الواحدة منهما أقوالاً من قبيل «أحب الرجال»، «أحب أن أتواجد مع رجال بدلاً من التواجد مع نساء، وفى أى يوم»، «النساء مثيرات للملل». أما ما هو منتظر منهما قوله فى الأوقات العصيبة فهو أن الرجال صغار رضع وأغبياء. لا تعترف الواحدة منهما أبداً أن جزءاً منها يرغب بالثأر من الوالد الذى تخلىّ عنها، ومن سلسلة الرجال الذين أهانوها حين كانت لا تزال صغيرة جداً.

والمرأة الساحرة إذا أحببت بالفعل، فهى لا تحب إلاّ رجلاً يثابر على ضبط تعطشه إليها، يجعلها على علم دائم بأن حاجته اليها تقل عن حاجتها اليه.

اذا كانت للنساء الساحرات طفولة متشابهة دائماً فإن الرجال الذين يتعلقون بهن يترعرعون بطرق مختلفة. جاء صلاح على سبيل المثال من عائلة «جيدة» متماسكة. ذكرياته عن والدته أنها فى المطبخ دائماً، تعمل على تحضير الطعام هناك. أما والدهُ فكان عاملاً مواظباً، الا أنه لم يحقق نجاحاً ملحوظاً فى عمله. كان هذان الوالدان يبالغان فى حساسيتهما تجاه آراء الآخرين. فالوالد على سبيل المثال لم «يسكر» فى يوم من الأيام، ولكن ما يراه صلاح الآن هو أن السبب الأكبر الذى جعل والده يمتنع عن ذلك هو خوفه مما قد يقوله الجيران عنه. وقد بالغ والده فى دفعه نحو الحصول على علامات مدرسية مرتفعة، ولكن لم يظهر منهما

ما يدل على اهتمامهـما بما يدرسه. كذلك كثيراً ما كان صلاح تلمـيذاً مفضلاً عند أستاذه، ولكن أصـدقاءه كانوا قلة. لقد بكّر فى الزواج - ومن أول فتـاة «مناسبة» تعرّف بها، هى معلمة مدرسة من عائلة محترمة. فأنجبا الأولاد على الفور. وهكذا انطلقت حياته فى مسراها الطبيعى مثلما توقع لها، ولكنها كانت حياة ميتة كذلك. مما جعله سهل الوقوع بين براثن ريم ذات الطباع الثورية المتقلبة.

أما فريد من ناحية أخرى، فكانت له أم تكبح جماح غضبها، وتعلمه أن الخضوع للسيطرة معناه أن يكون مكبوتاً. كان لدى والدته ميل الى توجيه الانتقادات لوالده من خلاله هو، أى فريد، وذلك تعبيراً عن شكواها من سوء المعاملة التى تلقاها.

مـا اجتـمعت علـيه زيجـات هؤلاء الآباء وما تشـاركت به، أنهـا بدأت بذلك النموذج التقليدى لذلك الجيل: نساء خنوعات مسالمات بل ومجردات من الجاذبية، ورجال متـسلطون مسؤولون يؤمّنون للعائلة حـاجتها وحمـايتها. أدوار لم تناسب الرجال والنساء حق المناسبة، فانتهوا من دون أن يطوّروا شعورهم الذاتى بشكل كامل.

ما من أحـد تزوج فى ذلك الوقت إلاّ وشعـر بالضغوط نفـسها: نسـاء حاولن الظهور بمظهر المعتمد على غيره مثلما يتوقعه المجتمع منهن، بينما أفكارهن وقواهن فى نزاع دائم مع الحاجة الى الظهور خاضعات مـستسلمات. إنهن نساء انتهين الى نبذ الطموح والاستقلالية والمنطق، بعدما كانت هذه هى الأسباب التى دفعتهن الى الارتباط بأزواجهن فى المكان الأول. ورجال هربوا من الضغط الذى يفرض عليهم أن يكونوا مسؤولين، وعلى مـعرفة بكل شىء تقليداً، رجال شـبّوا لينبذوا النشاط الجنسى الذى كانت النظرة اليه أنه عطاء بدلاً من أن يكون تعبـيراً عن الرغبة. إنها علاقـات اضمحلت الـى لا شىء أكثر من تنفـيذ جمـيع الواجبـات التى بدا أنها مطلوبة من الزوج والزوجة والوالد والوالدة والمواطن الصالح.

هؤلاء كانوا أمهاتنا وآباءنا. فنشأنا فى خضم عـلاقات واقعة تحت هذه الضغوط جميعـها. وهكذا، إن التأثير انصبّ علينا جميـعنا - لا الى حد ما حدث لـ «ريم» وأمثالها ثم صـلاح وأمثاله ربما، ولكننا تأثرنا الى حد المعرفة بتأكـيد متزايد أننا لا

نرغب بمثل ما كان لآبائنا من قبل.

ولكن المشكلة أن القليلين فقط من الرجال والنساء هم الذين لديهم أية فكرة عن البديل لهذه العلاقات التقليدية القديمة. تشعر النساء أنهن تتعرض للاستغلال والاستنزاف، ويشعر الرجال أنهم يعانون من غضب مكبوت، يجرى دفعهم نحو الجنون بمشاعر الذنب والمنازعات. جميعنا نتحول الى الحذر البالغ من علاقات «حقيقية» بين نساء ورجال، فهى تبدو مكلفة عاطفياً أكثر مما ينبغى، كما تبدو بعيدة عن الكفاية كل البعد. الأمر الذى يحول العمل الى شىء مرغوب أكثر مما كان بكثير، جاعلاً منه عامل ثقة وطمأنينة أكثر مما كان بكثير. ومع ذلك تجد أنه لدى معظم الناس تقريباً نسبة شغف بعلاقة خاصة تجمعه مع شخص ما من الجنس الآخر. هذا الامتزاج بين الخوف والحاجة يحضرنا بصورة مثالية لتلك الأوهام التى تبعثها «النساء الساحرات» و «الرجال الساحرون».

المشكلة، مثلما هى الحال فى كثير من الأحيان، أن هذين المتناقضين كما تقول المزاعم، ليسا مختلفين كثيراً كما يبدو منهما. فالسيدة الساحرة تبدو قوية مترفعة وسيدة نفسها - إنها كل شىء لم تكنه والدتها - ومع ذلك، فإن عدم تأثرها هو مجرد دور تلعبه، تماماً مثلما أن ظهور المرأة اليوم بمظهر الضعف والاتكال والاستسلام هو مجرد دور تلعبه هى الأخرى. إنه مجرد صيغة أخرى لموضوع تمثيل الأدوار، بدلاً من الانفتاح والمصارحة.

ما نحتاج أن نتعلمه ليس تلك اللائحة المثالية للمزايا التى تقود الى العلاقة المثالية، بل كيف نعمل على تنمية مزايانا الذاتية الأفضل ونجعلها نابعة من أعماق أنفسنا. تحتاج النساء الى تنمية طاقاتهن لتكن عنيفات، مؤكدات على ذواتهن، تنعمن بالاستقلالية، طافحات بالحيوية والجاذبية وتحتاج هذه القوى لأن تنبع من الداخل بدلاً من أن تكون مجرد قسوة ظاهرية مثلما هى الحال عند ريم وسوزان.

كذلك هم الرجال بحاجة لأن يتعلموا كيف يغذّون أنفسهم، وكيف يعملون على تنمية صداقات ينشئونها مع رجال آخرين وتوفر لهم الدعم، ثم كيف يكونون

على اتصال مع ذواتهم والى حد يكفيهم ليتمتعوا من لحظات العزلة الحياتية بدلاً من استعمال بعض المعايير الخارجية لإضفاء قيمة على رجولتهم.

عند ذلك يصبحون قادرين على أن يقصدوا النساء سعياً وراء تحقيق نمو مشترك بدلاً من هدف السيطرة والتسلط أو محاولة الحصول على أمهات بديلات.

وهكذا يصبح بامكاننا معاً أن نبدأ بتعريف العلاقة «الحقيقية» ولكن يحدث أحياناً أن يكون من الأسهل الحديث عما هو ليس علاقة حقيقية. فعندما تنشأ العلاقة بسهولة بالغة وتتحول نحو المودة والألفة بسرعة بالغة، فلا ينشأ أى نزاع على ما يبدو، ولذا، خذوا حذركم: هذا هو نوع السحر الذى لا بد أن يتحطم فى نهاية المطاف. ذلك أن العلاقات الحقيقية تنمو ببطء وتتخللها النزاعات وتضارب الآراء والاهتمامات، لأنه لا وجود لشخصين متشابهين فى كل شىء.

قال أحد الرجال يعبّر عن هذه الحقيقة: «عندما التقيت فاتن، كان فيها من الأشياء التى أزعجتنى ما يوازى الأشياء التى جذبتنى اليها على أقل تقدير، وهذا ما دفعنى الى الجنون أول الأمر، إذ دائماً كنت أريد من المرأة أن تكون مثالية. ولكن شيئاً ما بخصوص صراحتها، وجعلى على علم إذا تسببت لها بالألم، وطريقة تخاصمنا معاً حول بعض الأمور، ثم حل هذه الخصومات. كل هذه الأمور، قربتنا من بعضنا، اذ ما زالت الجوانب السلبية موجودة، ولكنها تبدو أصغر. فنحن نتشاحن معاً، ونضحك معاً. لقد أصبح هذا كله جزءاً من نمو وتغيير مستمرين».

إن التحول نحو الارتباط بحياة شخص آخر هو عمل مشحون بالمخاطر. يتطلّب قوة وإحساساً وصدقاً وإخلاصاً، ولا يعطى بوليصة تأمين على أى شىء والبديل الوحيد مشحون بالمخاطر هو الآخر: فإذا لم نتعلم كيف نعمل على تغذية بعضنا بعضاً، سوف نتحطم جميعنا خلال بحثنا عن السحر، وسنبقى مجرورين تكراراً الى أولئك الذين يبدو أنهم متعلقون بنا حبًّا، بينما هم على المستوى الأعمق أكثر خوفاً وغضباً من أن يتعلقوا بحب أيًّا كان.

لكى تكون محبوبة، لكى تكون مرغوبة، ينبغى على المرأة أن تفهم نفسية الرجل، أو ما يسميه علماء النفس «بسيكولوجية المذكر» وبخاصة أن تجهد من أجل فهم طباع رجل حياتها حتى ولو اقتضاها الأمر تكريس شطر واسع من وقتها وطاقتها.

إن مواهب المرأة، وثقافتها ومقدرتها على الفهم العميق الواعى - لا جمالها وحده - هى الصفات التى، اذا ما توفرت فيها، حددت «الطاقة العاطفية» التى تتمتع بها.

وثمة عدد من المفاهيم الهامة التى ينبغى لكل امرأة ذات أنوثة حقة أن تعرفها بغريزتها:

١ - إن معظم الرجال يبحثون عن زوجة بكل معنى الكلمة، أى رفيقة ترى فى زوجها أهم مخلوق وتضعه فوق جميع الاعتبارات، وقبل كل الناس، حتى نفسها، وكذلك فوق متاع الدنيا جميعاً. واذ تبدى اعجابها وتقديرها لكل ما يمتلك من أشياء - كالثياب والسيارة والبيت والمال - ينبغى ألا يعطيها أبداً من اهتمامه أكثر مما تعطيه هى. وليس لها كذلك أن تفضل عليه لا أولادها ولا أمها ولا أى إنسان آخر. ذلك أنه، عندما يحس فى أعماقه، أنه تحول الى المرتبة الثانية عندها، يبادر بالابتعاد عنها شيئاً فشيئاً ثم لا يلبث أن ينتهى به الأمر الى الانفصال الروحى حتى ولو ظل الاتصال الجسدى قائماً.

ويهم الرجل دائماً أن يعرف أنى توجد زوجته ومتى تؤوب الى البيت لأنه يحب ابداً أن يجدها فيه. فهو يعتبر هذا الوجود دليلاً على تعلقها به وببيته. ويحتاج الزوج الى دعم من زوجته فإذا استطاع الاعتماد عليها اطمأن قلبه، ولكن

لا ينبغي لهـا، في أي حال، أن تتركـه يشعر بذلك في أي حـال من الأحوال لأن الرجل تأبى عليه كرامته أن يشعره أحد ـ حتى رفيقة عمره ـ بأنه مدين له بشيء.

ومما يسعـد الزوج أن تهتم زوجته باخـتيار ربطات عنقـه وألوان ثيابه وأن تضع لمسات من ذوقـها ورهافتـه في خلق التناسق بين هذه الألوان، ولكن عليهـا الحذر كل الحذر من تمنينه وتذكيره «بكل ما تفعل من أجله..»

٢ ـ الزوجة الطيبة لا تقدم أبداً على أعـمال تنطوي على خسة أو دناءة. فإذا ما وجدت نفسها مـعتكرة المزاج لا تعمد إلى تهديم جوانب من علاقـتها بزوجها لأن مثل هذا التصرف يـؤدي، مع الوقت والتكرار، إلى تقويض الاتحاد الزوجي كله. وليس لائقـاً بمثل هذه الزوجـة أن تتمـرد أو تشاكس أو تـشمس أو أن تنتـقم من الزوج، في حالة الغـضب أو «النرفزة» بإرهاقه بالمطالب غـير المعقـولة. والطريقة المثلى هي أن تبوح له بمكنونات صـدرها وأن تطلعه على ما تجده في قلبهـا لتسمع رده أو اعتذاره أو عذره ثم لا تلبث أن تصفح وتنسى.

وأسوأ ما تقدم عليه هو أن تمتنع عليه وتجفـو مضجعه لعقابه أو أن تفعل العكس لمكافأته عندما تكون عنه راضـية.. إن العلاقة الجسدية بين الزوجـين ينبغي لها أن تظل فوق صـغائر الحيـاة اليومية وأن تُصـاف في حرز من المشاحنات والخـلافات العابرة لئلا تفقد هالتها القدسية وصفتها المضمخة بالأسرار.

٣ ـ وإذا كان من حق الزوجة، بصفتها شريكاً في الحياة، أن تقول «لا»، فليس لهـا أن تجعل من هذا الرفض أو الامـتناع بادرة سلبـية تـصيب عـلاقة الزوجـين بالصميم فتدميها. وإذا صح هذا في مجمل ملابسات الحياة المشتركة فأكثر ما يكون صحيحاً بالنسبة للناحية الجنسية من هذه العلاقات. فإذا كانت الزوجة تعبة أو غير راغبة ـ لسبب أو لآخر ـ فليكن امتناعهـا عن الاستجابة لطيفاً، حنوناً، عليه تلك المسـحة الأنثـوية من الدلال والاتضاع التي تجـرد الرجل من سلاحـه وتجبـره على القبول بروح متسامحة طيبة.

٤ ـ أن المرأة التي تعرف معنى تعلقها بزوجها تدرك فداحة خيبة الأمل في الحياة

سواء بالنسبة إليها أو إليه. ولذا تقتضيها الحكمة ألا تعد بما لا تستطيع الوفاء به.

٥ ـ وهى تعرف أن الجانب الجنسى من الحياة الزوجية ذو أهمية أساسية فى نظر زوجها. فإذا كانت النساء، عموماً، أشد صبراً على الحرمان الجسدى فالرجال عكس ذلك تماماً، وبناء على هذه الحقيقة الكبرى فى الحياة يحسن بالزوجة أن تتصرف بشكل تراعى فيه النقاط التالية:

أ ـ تفهم زوجها بأى طريقة يستطيع أن يسعدها، وبهذه الوسيلة وحدها يمكنها أن تحوله الى عشيق مع إبقائه زوجاً. وبهذه الوسيلة أيضاً تخلق فى نفسه شعوراً عارماً بالغبطة والامتنان.

ب ـ والمرأة تعرف أنها، عندما تتمنع على زوجها يشعر شعوراً عميقاً بأنه غير مرغوب فيه، ومثل هذا الشعور خطر جداً إذ يدفعه، تلقائياً، إلى البحث، خارج البيت عمن يبدى له الرغبة المفقودة فيه. وحتى عندما تكون رغائب المرأة غير متوافقة مع رغائب زوجها ـ أى عندما تفتقد الميل إلى ممارسة الحب معه ـ يمكنها أن تبدى حياله عطفاً وحناناً، دون تكلّف أو تمثيل، وأن تقابله بحرارة قد تكون أقل إيجابية من الحالات التى تتوافق فيها الرغائب عند الشريكين ولكنها، فى كل حال، كافية لإرضاء رجولته وارواء نزوته.

ج ـ ولتعلم أنها إذا لم تبذل مجهوداً لكى تظل أنيقة وجذابة ومرغوبة استنتج زوجها أنها فقدت اهتمامها بالحب وبالتالى به. أما فى الحالة المعاكسة فإنه يعتز باندفاعها ويبذل جل وسعها كى يوفر لها أسباب الجاذبية والأناقة.

د ـ ولكن الزوج يجب أن يكون هو الهدف، المبتدأ والمنتهى، أى ألا تستخدم شريكته زينتها وفتنتها وجاذبيتها لتغدو بهما امرأة لعوبًا تدير رؤوس رجال آخرين عن تعمد وتصميم، بل أن تقصر «مواهبها الأنثوية» عليه وحده دون سواه. ولذا فالطموح الوحيد للزوجة ينبغى أن يكون أسر اهتمام زوجها لا اصطياد قلوب كل الرجال.

هـ ـ والرجل، كالمرأة سواء بسواء، حساس حيال الحنان والعطف. فهو يحب

التحبب ويهوى القبل ويغتبط بالهدية لأنه يحتاج إلى بوادر الحنان هذه. ويحب كذلك أن يلمس اهتماماً بحياته وعمله. وليس أدعى إلى اجتذاب الرجل واستهوائه من امرأة تعرف كيف تصغى.

٦ - إذا كان زوجك، يا سيدتى، من هواة الرياضة، وإذا كان ميالاً إلى معاشرة بعض الأصدقاء والجلوس إليهم بين حين وآخر. فلا تواجهيه بالثورة والتمرد. إن الرجال عندما يجتمعون فى ندوة أو مجلس ويتناقشون فى قضايا العمل أو تطورات الأحداث العالمية، يغمرهم الشعور بأن رتابة حياتهم قد تبدلت فلا يدخل الملل نفوسهم، فإذا قفلوا عائدين إلى بيوتهم حيث تنتظرهم الزوجة الباسمة المرحة، أحسوا بهذا التجدد المنعش فى حياتهم فأعطوا للزوجة مزيداً من الحب والعطف والحنان.

٧ - من الخطأ الفادح أن تلجأ الزوجة إلى التلاعب بزوجها وإرهاقه بروايات لا أول لها ولا آخر تدور حول كل ما عانته فى يومها من متاعب مع الأطفال، فى أعمال البيت، مع الخادمة، مع الجيران.. اعلمى يا سيدتى أن ليس أمض على نفوس الرجال من هذه الأكداس من المشكلات ترشقينها فى وجوههم بعد يوم من العمل المضنى. ذلك أنه، لشدة ما تشكو مما تعانى ، ينتهى الأمر بزوجها إما إلى السأم من مجالستها والاصغاء إليها أو - إذا كان رقيقاً وعاطفياً - إلى النظر إليها نظرته إلى «شهيدة حية» الأمر الذى يحز فى نفسه ويخلق لديه عقدة بالذنب اعتقاداً منه أنه هو علة شقائها وضناها.

٨ - والزوجة المخلصة تحرص على ألا تضع زوجها فى مواقف محرجة أو دروب مسدودة. فلا تقرعه لأنه تأخر فى مكتبه فى الوقت الذى ترغب فيه بالحصول على ما لا يستطيع توفيره لها إلا بالعمل الدائب المتواصل.

٩ - إن المرأة التى تتوصل إلى المحافظة على حب زوجها هى امرأة تعرف جيداً من هى وما هى مهمتها فى هذه الحياة، وما هو دورها فى هذا العالم. فهى تقيم نفسها بالمعيار الصحيح فتستقطب احترام الجميع وتقديرهم. صحيح أن من دواعى

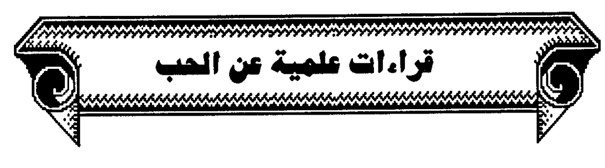
سرورها ـ وسرور كل امـرأة ـ أن تسمع رجلها يهمس فى أذنـها «أحبك!»، ولكن من غير الحكمة أن تصر على سماع هذه الهمسة منه كل يوم.

تزوجته لأنه يعبدني:

لطالما سمعت، أثناء ممارسة مهنتى كطبـيب نفسى، زوجات تعيسات يقلن لى: «إذا كنت قد تزوجـته فمـا ذلك إلا لأنه لم يكف عن القول لى: أعـبدك!» وكنت دائماً أقول لهن: «إن الـعبادة شىء والحب شىء آخر. فإذا عـودتن رجالكن على ترداد هذه الكلمة، لمناسبة أو لغير مناسبة، انتهى بها الأمر إلى فقدان مضمونها» إن الحب عاطفة تقـوم على أسس من التبادل بين شخصـين، تبادل يتناول كل شىء، كل كيانهما، كل وجودهمـا، كل حياتهما. . وبالطبع، كل ما يملكان. والحب لا يمكن له أن ينتعش وينمو إلا عندما يظل للشريكين هدف رئيسى مشترك، وكذلك أن يستمـر اهتمام أحدهما بالآخـر. إن إدراك هذه الحقيقة الـبسيطة وتطبيقـها هما اللذان يمكنان بعض النـساء من البـقاء قـريبات مـن رجالهن، أثيـرات عندهن، محببات اليهن. وجهلها، بالمقابل، هو المسؤول الأول عن تفكك أسر كثيرة وتنافر قلوب لا تعد ولا تحصى.

وخلاصـة كل قول أن المرأة التى تعى أهليـتهـا لأن تكون محبـوبة لا تلبث أن تصبح كـذلك، والمرأة التى تظن، جهالة، أن الحب يؤخذ عنوة بالـضغط والإكراه والحرد والتمنع وسـائر المضايقات الأخر لا تلبث أن تجـد نفسها منبوذة مـهجورة. وينقضى شبابها، ويذبل صباها، ويفوتها «موسم الحب» تندم مر الندامة ولكن بعد فوات الأوان. .





الطير لا يفعل، النحلة لا تفعل، والبرغـوث بالطبع لا يفعل. فمتى كان الأمر الوقوع فى الحـب، نحن فقط نفعل. الحـيوان الإنسـان له الامتيـاز والأولوية، إنه الحيوان الأوحـد الذى يخلط العملية البيـولوجية الإحيائيـة التناسلية بذلك الشىء المراوغ، العقل العجينى الإنسانى، الذى لنا فيه أوصـاف كثيرة، نكتفى بذكر واحد منها، بذكر كلمة أستنبطها، هى الحب.

ما يفـعله الطير، والنحلة، والبرغـوث يقتصر عـلى التناسل والتزاوج من أجل البقـاء. ومع أن لدينا دليلاً سطحـياً تافـهاً على مـتعة أنثى الحـيوان، ولكن أكـثر الحيوان يقـوم بواجبه التناسلى بحثّ هرمونى. ونحن البشـر حينما نقع فى الحب نكون مقـدمين على أداء واجبنـا التناسلى. ولكن هذه البداية فقـط للطقوس التى ندعـوها حباً. فـأى قدر من هذا الطقس أمـلاه علينا الماضى، وأى قـدر ابتدعـته الطقس أملاه علينا الماضى، وأى قدر ابتدعته قلوبنا وعقولنا؟ فهل الوقوع فى الحب هو من فعل السحر، أو هو برمجة النشوء والتطور؟

ما هى آلية الوقوع فى الحـب؟ بعض الناس يظنون أنهم إن نظروا إليك يعرفون أنك واقع فى الحب، كلنا رأى أفلامـاً سينمائيـة حيث تعود الفتـاة إلى سكنها من أول موعد لها وهى لا تكاد تطأ الأرض تيهاً وسعـادة. . لا نعرف جميع التفاصيل عن كيفيـة تورطها، ولكن نعرف أن الشعور يبدأ فى عمق عـقلها فى شىء أصغر من حبـة الفول يدعى «الهيـبوتا لاموس» أو تحت الـسرير البصـرى. هذا العنقود الكثيف من الأعصاب الذى لا يزيد وزنه على ربع الأونسة يتحكم بمئات الوظائف الجسمانية، ويسيّر الجهاز العصـبى المركزى برمته، وينسّق تجاوب الجسم فى حركته وعاطفته مع الدنيا الخارجية: كل شىء من حرارة الجسم، وضغط الدم، والشهية،

والظمأ، والخوف، والنوم، والجنس، والضحك.

حبة الفول هذه المسماة تحت السرير البصرى، أى الهيبوتالاموس فيها موقع، كما تقول إحدى النظريات، يدعى النواة الجنسية، فيها تتقرر جميع الفروق الجنسية بين الرجل والمرأة. فإذا وجدت المرأة الرجل فاتناً، تقول النظرية، تبعث هذه النواة برسالة، عن طريق كيميائية اسمها العوامل المُطْلقة، إلى الغدة النخامية الضئيلة الحجم التى تعمل عمل مخزن التزويد للهيبوتالاموس. هذه الغدة تطلق الهرمونات التى تطير عبر مجرى الدم كالسعاة بالأنباء الجيدة. وتعطى الأنباء المفرحة إلى الغدد الجنسية، التى تستجيب بانفعالية بزيادة إنتاجها لثلاثة أنواع أخرى من الهرمونات: الأستروجين، والبروجسترون، والتستوسترون.

هنا ـ وبعد ثوان معدودة من تسلّم الهيبوتالاموس الإشارة ـ تشعر المرأة فى البدء بانجذابها؛ وينتابها إحساس واخز عندما تتوتر عضلاتها، وتنتصب حلمتاها، ويخف رأسها، عندما يبدأ قلبها يخفق بسرعة. لذا إن أردت أن يحبك أحد، فالهيبوتالاموس هو الجوزة التى يجب أن تشقيها: هنا تجدين كيميائية الحب، المعادلة الصحيحة التى ما زال الغموض يكتنفها.

من جملة علامات الوقوع فى الحب، الشعور بالتحليق كتحليق من يتناول قرص الأمفيتامين. هذا التحليق هو الإشارة بأن المخ قد دخل فى حالة عصبية كيميائية بإطلاق مادة مماثلة لمشتقات الامفيتامين ـ وهى على الأرجح كما يؤكد الباحثون الفنيليتامين. هذه المادة الكيميائية أسوة بالعقاقير التى تحمل المتعاطى إلى عنان السماء تسرع من خفقة قلبك، وتعيرك القوة، وتحسن الاستشراف العاطفى.

ويبدو بوضوح متزايد أن الوقوع فى الحب هو التحليق الطبيعى الأقوى بمفعوله من المرهوانا والكوكايين، لأن عقلك يؤدى جميع العمل أو يوفر الحلواء كلها. والتفسير هذا لا يبعد كثيراً عن الحقائق، فالمخ ينتج مواد تدعى أوبيويد (Opioids) شبيهة بالأوبيات. وعلى مستوى الكيميائية العصبية فإن الصلة الغرامية هى ولا غرو ظاهرة منحدرة تشمل الأبيويد. ففى مقتبل العمر نجد أن

الباعث على اللذة كالتدانى مع أبـوينا يقدح شرارة انطلاق الأوبيويد، الذى بدوره يخدر الشعور بالقلق من الانفصـال عندما يدلف الأب والأم خارجين من الغرفة. ونصبح مـدمنين على التشـريب المسكن، وفى زمن لاحق فى الحيـاة، نبحث عن علاقات توفرها لنا.

الحب والبغض .. حرب الكيميائيات

عندما يقول الناس: «أنت دائماً تؤلمين الذى تحبـين»، أو يشيرون إلى نجمة أوبرا كمخلوقة تحبين أن تكرهيها، فهم يلمحون إلى تناقض فى تصرف الإنسان كان ولا يزال يربكنا. فلمـاذا يكون خَطّاً رقـيـقاً فـاصلاً بـين الكره والحب؟ إذا لم يرجع الضيف غطاء حنجر مـعجونة الأسنان إلى مكانها، لا تعـيرين إهماله وزناً. أمّا إذا فعل زوجك الشىء نفسه يتوغر صدرك غضباً. فى دقيقة تكثر المعانقة والقبل، وفى دقيقة أخرى تندلع نيـران الحرب العالمية الثالثة. فلم نستشـيط غيظاً على أشخاص نحبهم؟ لقد وجد العلمـاء تفسيراً جزئياً لكيمياء الحب. هذه الكيمـياء كما يتضح شبيهة كل الشبه بكيمياء العواطف والأحاسيس الأخر، كالغضب والخوف ولا يميز بين العـاطفة والعاطفـة إلاّ الأحداث والظروف. قـد يتسـارع نبضك، وقـد تعرق راحتـاك، سواءً أكنت غاضبـة على أحد، أم منذعرة مـن أحد، أو مفتـونة بأحد. تكون الإشارات الفسيولوجية مماثلة.

لإثبات هذه الظاهرة اختار بعض العلماء البريطانيين جسرين ـ جسراً يقطع على الأقدام يعلو ممراً وعراً صخرياً مـسافة ٢٣٠ قدمـاً، وجسراً متيناً ثابتـاً مصنوعاً من الخرسانة لا يعلو إلاّ بضع أقـدام عن مجرى نهر رملى. وفى مرحلتـين منفصلتين من التجربـة وضعوا المرأة الفاتنة نفسـها على نهاية كل جسـر، وشرعت هذه المرأة تطالب الذين عبـروا الجسر بمساعدتهـا على تعبئة استطـلاع، وخلال ذلك أعطتهم رقم هاتفها.

فمـا كانت النتـيجة: زيـادة النسبة المئـوية للرجال الذين عـبروا الجـسر الأول واتصلوا هاتفياً. السبب: هؤلاء الرجال كانوا فى حالة عاطفية عصيبة بعد عبورهم

الجسر الخطر، ولكنهم ساعة التقوا المرأة الفاتنة فى الطرف الآخر، ظنوا أن أيديهم المرتعدة وقلوبهم الخافقة بقوة كان السبب فيهما الإثارة الجنسية لا الخوف والذعر. وكانت الكيميائية الفسيولوجية مماثلة، فالحالة المُدركة أحدثت الفرق.

ماذا يحدث حينما تبدأ الكيمياء فى دحرجة الكرة؟ وكما طوّر الحيوان أسلوباً لجذب الأليف من الجنس المغاير، فإن الحيوان الإنسان يحيط العملية الكيميائية المعقدة المتصلة بالوقوع فى الحب حتى بطقوس مقرّبة تزداد تعقيداً. وكما يعرف كل مراهق ومراهقة، فمن السهل الوقوع فى الحب. أما الجانب الصعب فهو حثّ كيميائية الشخص الآخر على التمخض. ولتحقيق هذا استنبط جنسنا البشرى نمطاً من التصرف نسميه المغازلة. والمغازلة لا تكاد تختلف بطريقتها فى أى صقع من أصقاع الدنيا، فمتى انجذبت إلى إنسان ورغبت فى أن يفتتن هو بك، فالأرجح أن تعرضى بعض أو جميع هذه الأساليب من الحركات والتصرفات.

- بسمة خفيفة، ونظرة حياء، وتنكيس عينين، ثم التحول بهما. وقد تكررين النمط مرات عدة.
- تطيلين النظر إلى عينيه أكثر من العادة بجزء من الثانية.
- تتحركين قليلاً بطريقة طبيعية تتيح لك مسّه.
- تقتربين منه أكثر قليلاً مما تفعلين وقلبك خالٍ.
- تبقين فمك مفتراً وتجيلين طرفك دون وعى فى قامته.
- تومئين برأسك علامة الموافقة - دون اكتراث بما يقوله الشخص الآخر.
- تستعملين يديك أكثر مما تستعملينهما عادة تعبيراً عن غايتك.
- ترطبين شفتيك برضابك مراراً.
- تبذلين جهداً لتجدى مواضيع للحديث الذى يرضيك وينال موافقتك.

إن التصرف الغزلى، كالوقوع فى الحب قد يكون له عنصر بيولوجى أو كيميائى لا نزال نجهل حقيقته. على كل، إن كان نمط الغزل نمطاً عالمياً - إن كان الغزل فى طوكيو كالغزل فى شيكاغو - إذن يكون له صلة بتطور نوعنا أكثر من صلته

بشخصيتنا وهويتنا.

حتى ذلك المزعج القديم المسمى «غيرة» له كلام أكثر يقوله عن تطور النوع أكثر مما له عن تجاوب الأفراد. فالغيرة مثلها مثل جميع خلجات الغرام الجياشة هى جزء من تراثنا البيولوجى. لقد فرض علينا أن نحذر ونحترس كلما داهمنا شعور بالإثارة الجنسية. وأسباب هذا الحذر للمرأة واضحة. فأنت تخافين من عواقب الحمل.. وتخافين من الرجل الأقوى جسماً منك. والشعور ذاته متى خالج الذكر يضعك فى حالة تحدٍ لغيره من الرجال.

لماذا تنتابنا الغيرة؟ لماذا نبالى؟ الرجال الذين لم يبالوا تعرضوا لخداع وخيانة أليفاتهم، وأنشأوا أولاداً ذكوراً آخرين، ولم يمرّروا مورّثاتهم الذاتية إلى أجيال لاحقة. الإناث لم يشأن أن يُهملن، أن يتركن مع ذرية يضطررن إلى إنشائها وحدهن فى منأىً عن الذكر.

أما برحت الغيرة لازمة، أم نحن فى نمونا خلفناها وراء ظهورنا؟

كلا، فطالما نحن فى حاجة إلى انصهار عميق بين الرجل والمرأة، فإننا نحتاج إلى الغيرة المعمّدة لهذا الانصهار والمبقية عليه.

○ نظرة الحب:

لماذا نعتبر شخصاً أكثر رونقاً وتأثيراً من شخص سواه؟ ويجب على هذا عالم نفسانى فيقول: «إن تفضيلاتنا ليس مسألة اختيار حرّ كما نودّ لو اعتقدنا. فلكل منا كما يقول «خريطة حب» ذهنية ترسم فى وقت يقع بين سن الخامسة وسن الثامنة، وتكون مؤسسة على تجارب باكرة مع الأبوين، والصغار، وذوى القربى، والمحيط، والبيئة. خريطة الحب هذه تقرر من يجذبنا شهوانياً. إنه نمط فى عقلك يقول لك ما هى علاقة الحب الممتازة، ومن الشخص المميز الذى تقعين فى حبه. وتكونين كأنك احتفظت برسم هذا الشخص فى مخيلتك، ولذلك أنت تسعين للعثور على الشخص الذى ينطبق عليه الرسم.

فكيف تُرسم خرائـط الحب هذه؟ ومع أننا لا نعرف الكثيـر عن العمليـة، فمن المحتمل أن تكون الخطوط العـريضة قد رسمت فى موروثاتنا. وتتـفتح أعيننا على الحياة وبودنا توثيق علاقـات معينة ـ فالخطوط قد تكون بهذا العـرض والتفاصيل ـ شعر ذهبى أو أسود، طبيعة خانعة أو متمردة ـ هذا يبقى فارغاً إلى أن يملأ ويعبأ. هذه العملية يمكن مقـارنتها بمحاكاة سمة صـغير الحيوان بسمة أمه. فـالصغير من الحيوان مـستعد وراثيـاً أن يندمغ على أم. ولأنها قريبـة منه وتعنى به. فإنه يرتبط حكماً بأمه الحقيقية. ولكن هذا ليس مـحتماً، لأنه لو وجد حيوان آخر أو حتى لو وجد إنسان فى الوقت المناسب ـ الوقت الذى تقول له فيه ساعته الوراثية أن يندمغ ـ فإنه يرتبط بذلك الحيوان.

أمـا الإنسان، فـإن وقت الارتبـاط عنده قـابل للتكيف، إلاّ أننا نمر فى أوقـات تجعلنا نرسى قاعـدة الارتباط ـ حين نرسم خرائط حبنا الفردية. نحـن عادة نختار شخـصاً واحداً، ويستـبد بنا تفكيرنا به، ليـغدو نموذج كل حب آتٍ. ومع أن هذا الاندماغ يتم بوجـه عام فى سن الحُلم، ولكنه قـد يتحقق قـبل أو بعد هذه السن، كما قد يتكرر مراراً فى حياة الإنسـان. ولكن ما أن يرسم حتى تبقى الخريطة معنا طوال عمرنا.

وكاندماغ الحيوان على أمه، قد يندمغ الطفل الإنسان على أعضاء أسرته. أم هذا نسخة علمية لعقدة أوديب؟

نعرف من دراسات التركيب الوراثى للشعوب أن الناس تحب أمثالها من الناس وتتزاوج معهـا. بل إن هذا صحيح بالنسبة للناس الذين يتآلفـون وينتجون أطفالاً غير شـرعيين. فهم فى أكثـر الحالات يتشابهون فى طول القـامة، ووزن الجسم، والذكاء، ولون البـشرة، إلى آخره. أكثـر من تشابه اثنين يظهران من غـير تدبّر. وهذا حقيـقى فى الزواج. فنحن نميل إلى اختيار الأشخـاص الذين لهم بنا شبه، ربما، بسبب شعورنا نحو أنفسنا. أو ربما لميلنا إلى اختيار أشخاص يشبهون نوعاً ما الصغار وأبوينا.

بالطبع، لا وجود للزوجين المثاليين، وللزواج المثالى فى أكثر الأحيان نضطر إلى العيش مع زوج لا يشبه خريطة حبنا المرسومة فى رأسنا كل الشبه. هناك تقارب بين الرسم والزوج، وهذا إن جمع بيننا، فالاختلاف يوقعنا فى المآزق ووهاد المشاكل. التناقض بين الشخص الذى نكون على استعداد للوقوع فى حبه، والشخص الذى نقع فعلاً فى حبه - هذا التناقض هو مصدر صعوباتنا الغرامية. حتى بين الذين يعتبرون زوجين طبيعيين، نجد أن الواحد منهما يسلّط نحو الآخر الصورة المثالية التى رسمها للإثارة الجنسية. بكلام آخر: «إننا جميعاً لا نقع فى حب شريك، بل فى حب ثمرة من ثمرات الخيال نبتت فى هذا الشريك».

○ لغز الزواج الفاشل:

هل اتفق أن انتهيت من لغز التربيعات الخشبية لتجدى أن تربيعة واحدة وثقباً واحداً ما زال ينتظران الحلّ، لأن التربيعة لا تلائم الثقب، ولأن الثقب لتربيعة تختلف؟ الاثنان لا يتلاءمان. وتحاولين عبثاً أن تدخليه فى الثقب، وفى النهاية يضيق صدرك وينفد صبرك لأنك تريدين أن تكمّلى.. تريدين أن يكتمل حلّ اللغز، ولكنك تفشلين، وترجعين عن قصدك بخفى حنين. هذا ما يصيب علاقة ترومين أن يتناسب شريكك فيها مع خريطة حب مثالى تثقين بأنه لا يعرف بها أو بوجودها، ولعلك أنت لا تعرفين أيضاً. وبالقدر الذى تجهدين نفسك لتحققى التلاؤم تزداد الصعوبات، ويتعسر التلاحم. وإذا لم يتجسد الشريك ذلك الخيال المسلط، تبدأ الروابط فى التفكك.

فكيف لشىء مبهم، لا نشعر به أحياناً كخريطة حب يسبب خيبة الأمل، وانقشاع سحابة الوهم؟ وهل الناس حقاً متزمتون فى الانتقاد والاختيار؟

إن الوقوع فى الحب تجربة مفرطة فى أنانيتها، لأنها مبنية على أساس عاطفتك، وعلى شعورك بكمال الحب وخلوه من السّقْط والرُّذالة. ويكون حباً من أول نظرة، ولهذا عندما تتضح لك صورة جلية عن جبلته وابتعاده عن الحقيقة الوهمية التى

تمسكت بها تصابين بكارثة انحسار الوهم وسقوط الخيال.

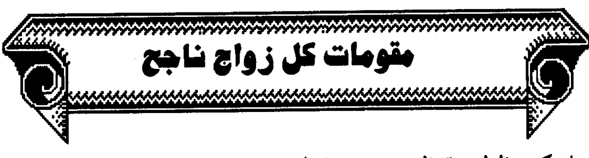
ولكنك قد تقولين: «ظننت أن الوقوع فى الحب هو إحدى استراتيجيات التطور المفضى إلى التآلف، فما نوع هذه الاستراتيجية التى تجمع بيننا ثم توقع الخلاف والفراق؟».

ولكن الزواج الفاشل نسبياً قد يدوم سنتين ربما - وهذا تاريخ طبيعى للشعلة الملتهبة من الحب التى لا تلبث أن تخبو وتخمد. بيد أن الطبيعة بارعة، لأنها تمدّ حبلها لخلق حالة من الحمل والولادة، عند ذلك يجب أن يتسع رباط المحبين ليشمل الطفل، وليصبح رباطاً ثلاثياً.

وأخيراً، لتكوين مجتمع يسعد فيه الناس المتزوجون ينبغى أن نسأل أنفسنا عن الإجراء الذى توسلنا به للعثور على الحلول السيئة التكيف للمشاكل الجنسية والتناسلية. ويساعدنا على ذلك بالطبع معرفة التأثير البيولوجى والكيميائى فى هذه التصرفات.

لقد اكتشف العلماء على سبيل المثال هرموناً يسمى بالأحرف الأولى LHRH أى هرمون اللوتنزنغ المطلق للهرمون، وهو مادة تحثّ الغدة النخامية على إرسال منعشاتها إلى غدد الجنس، فتوقظ الرغبة الجنسية من سباتها، حتى فى الحيوان، الذى استؤصلت غدته النخامية. ورغم أن الكثير من البحوث ما برحت تنتظر القيام بها، فإن النتيجة النهائية تسفر عن اكتشاف علاج للعنة. ويقول أحد العلماء: «لا أعرف مادة كيميائية دماغية أخرى يمكنها أن تنتج استجابة معينة. ففى هذا الهرمون قد نكون أمطنا اللثام عن عقار حقيقى يثير الشهوة الجنسية».

ولكننا لا نستطيع التعويل على الكيمياء لتوفير الأجوبة الصحيحة كافة عن الجنس والحب. فأكثر هذه الأمور تتوفر متى أمعنا النظر فى أنفسنا. أى دور يلعبه الجنس فى مجتمعنا؟ ماذا نعلّم أولادنا عن الجنس والحب؟ ماذا نسقط من هذا التعليم؟ إن الأجوبة تقرر مستقبلنا الجنسى والعاطفى، أكثر مما يقرره التاريخ والكيمياء والتشريع.



«مهمـا تكن الطريقة التى يتم بها الـزواج فإن الزيجة الناجحـة تتطلب عناصر معينة. والعناصر التالية يمكن اعتبارها أجزاء حيوية لكل زواج ناجح»

* * *

❑ **الحضور :**

من أبسط الأمـور أن نقول أن الحـضـور فى حد ذاته من عـناصر النجـاح فى الزواج. وعلى النقيض من ذلك فـإن الغياب قد يكون من عـوامل فسخ الزواج. كأن يـقول الرجل، «لا أراها تمكث فى المنزل، وكلمـا عدت من عـملى ألفـيتـها غائبة». أو كأن تقول الزوجة، «إنه لا يعرف البيت إلا عند النوم».

صحيح أن طريقة الحياة العصرية تحـفل بالحجج والمعاذير «المعقولة» لكثرة تغيب الزوجة أو الزوج عن المنـزل، ولكن إذا أريد للزواج أن ينجح ويظل قائمـاً، فعلى الزوجين أن يتباحـثا فى هذه الحجج والمعاذير سلفاً وقـبل أن يحدث الغياب، وإلا فإن البيت يصبح عندها مجرد مكان للنوم أو محطة للـتغيير والتزود بالوقود، قبل الانتـقال إلى المحطة التـالية. وعندئذ يـتحـتم أن تقع الواقعـة لأن الزواج الناجح يتطلب وجود شخصيّن معاً.

❑ **التخاطب:**

الشكوى الثانية التى تأتى على ألسنة الزوجين كثيراً أنهما قلما يتحادثان فى أمر من الأمور. وهى شكـوى واسعة الانتـشار فى هذه الأيام إذ قلمـا جلس الزوجان للحديث الجاد أكثر من دقائق معدودة طوال النهار. وما هى إلا مقاطع يسيرة ينطق بها الزوج أو الزوجة عند تناول طعام الغـداء أو تعليقات قليلة بين برامج التلفزيون أو الصحيفة. ثم التأهب للذهاب للنوم والكلمات اليسيرة التى تقال بهذه المناسبة.

المقصود بالحديث هنا ليس تبادل المعلومات حول الطقس أو الأطفال أو متاعب العمل: وإنما المقصود أن يكون شريك الحياة مطلعاً على كل شىء فى حياة شريكه ـ عاطفياً، جسمياً، ثقافياً. إن مجرد زوجين تحت سقف واحد لا يعنى بالضرورة أنهما مطلعان على حياة بعضهما بعضاً، فهذا الاطلاع يتطلب أن يتبادلا الحديث.

إن الإصغاء فن خلاق. إنه يعنى قراءة لغة العينين التى لا تقرأ، وإلى ملاحظة حالة الجسم عند الكلام كهبوط الكتفين أو رنة الكلمات المقولة. إنه يعنى الاستماع. فقد يقول الزوج أنه بأحسن حال عندما تبادره زوجته لدى عودته من العمل بسؤاله عن حاله أو العكس بالعكس، ولكن تحت عبارة «بأحسن حال» هذه قد يخفى الزوج ألماً دفيناً يحسن بالزوجة أن تدركه من رنة صوته فتبادر إلى التخفيف عنه. أو قد ينهمك الزوج فى قراءة صحيفة بينما زوجته تسرد قصة وقعت لها صباح ذلك اليوم، معتزة بما أظهرته من كرامة وثقة بالنفس. وقد تتكلم الزوجة وتتكلم متحمسة، ولكن الزوج من إنصاته لروايتها إلا أنه لم يتخل عن صحيفته لحظة واحدة لكى يشاطرها اعتزازها وحماستها. إن الزوج أو الزوجة يحتاجان فى بعض المواقف إلى من يشعره أو يشعرها بأنه يشاطره مشاعره. وليس الأطفال وحدهم هم الذين يحتاجون إلى العناية والطمأنينة، إننا جميعاً كباراً وصغاراً نحتاج إلى ذلك بين حين وآخر. ولا سبيل إلى اكتشاف الأمور الكامنة وراء رنة الصوت إلا بالإصغاء.

□ الملامسة:

ما أقل الحالات التى يلجأ فيها الزوجان إلى الملامسة للتعبير عن الود الصادق. ليس القصد من الملامسة هنا الجنس وإنما مجرد اللمس البسيط باليد. أو الاقتراب من مكان جلوس شريك الحياة ثم تناول يده أو يدها والضغط عليها فى ساعة عسر أو شدة لتذكيره أو تذكيرها بأن هنا فى المنزل من يشاطره أو يشاطرها مشاعره.

إن هذا التواصل بين الأجسام لا يحدث بالنسبة لكثير من الأزواج إلا فى الفراش. فلا عجب إذا رأينا ذلك التباعد الواسع بينهما. حتى المداعبة الجنسية

ليس معناها الدقائق الخمس قبل المعاشرة، وإنما هى عملية دائمة قوامها عاطفة لا تخبو طوال النهار.

❑ التعاطف:

أن يضع الإنسان، رجلاً كان أم امرأة، نفسه فى رأس شريك حياته يحتاج إلى شىء من قوة الذهن وإلى قفزة فى الخيال. ولكن الإدراك بأن هناك إنساناً يعرف عنك بكل شىء ويحس معك لكل مشاعره على الدوام، هذا الإدراك هو من النعم الحقة فى الحياة الزوجية.

قد تشعر بأن شريك حياتك يسرف فى الانفعال مع وضع معين. قد يعرب عن خيبة أمله أو رفضه لأمر ما بالقول: إن هذا سخيف. كف عن هذا. ولكن التعاطف يقتضى أن يضع الشريك الآخر نفسه لبضع دقائق فى مكانه ومحاولة الإحساس بالمشاعر التى أوحت له بالتفوه بما تفوه به. وبهذه الوسيلة وحدها يمكن للشريك الآخر أن يعلق على ما يرى ويسمع. وعندها فقط يستطيع أن يهدىء من روع شريكه ويزجى إليه النصح.

يمكن أن يكون الجنس فى الحياة الزوجية مصغراً للعلاقة بين الزوجين بمجملها. ولكن قلما تكون هناك علاقة تامة بين الزوجين فى كل شىء ما عدا الجنس. ومن ناحية أخرى، فإنه قلما كان هناك زواج ناجح إذا أهمل فيه كل شىء ما عدا الجنس.

نحن مغرقون فى الوقوع تحت رحمة عواطفنا بحيث إنه ليصعب علينا أن نفرق بين الجنس وبين بقية أحاسيسنا، فإذا حدث غضب أو إحساس بالهزيمة أو شعور بالقلق أو الغيرة أو حتى بالذنب بين الزوجين، ظهر ذلك جليًا فى التجاوب الجنسى.

وهكذا إذا أحس الزوجان بأن علاقاتهما الجنسية قد لحقها فتور أو تعرضت لمشاكل من أى نوع، وكانا يرغبان فى إصلاح الخلل كان عليهما قبل كل شئ أن يبحثا على الدوام عن المشاكل فى مجمل علاقاتهما اليومية قبل كل شىء.

▢ الالتزام:

إن الإحساس المتبادل بالالتزام يسبق كل الأحاسيس الأخرى فى الحياة الزوجية الناجحة. وهذ الإحساس مع الأسف قد أخذ يضعف بين الأزواج والزوجات فى أيامنا هذه. وهنا يكمن السر فى ازدياد حوادث الطلاق.

أن يلتزم الإنسان هو أن يهب نفسه بدون تحفظ لشريك حياته. فالزواج ارتباط طويل الأمد لا يستطيع الإنسان أن يخدع فيه طويلاً ويكتب له النجاح. وإذا حاول بعضهم أن يخدع فإنه يدفع لقاء ذلك ثمناً باهظاً من جسمه.

والالتزام العميق هو حجر الزاوية فى العلاقة الزوجية الناجحة المثمرة.

▢ الإغناء:

إن كل شريك فى الحياة الزوجية يغنى حياة شريكه، إذ إنه يدخل إلى محيط الأسرة كل ما اكتسبه فى حياته من قوة شخصية ومواهب وخيال ومهارات خاصة. وكثيراً ما يُكسِب الزوج زوجته صفات ومهارات لم تكن تعرفها من قبل. كذلك الزوجة قد تأسر لب زوجها بتلقينه بعض الأمور الجميلة كالعناية بالزهور مثلاً.

فى مثل هذه الحالة تكون أفراح أحد الزوجين بترقية فى العمل أو نحو ذلك مصدر فرح وفخر الزوج الآخر. وهنا لا يشعر أى منهما بأن مكانته فى البيت مهددة.



إن أكثر ما يزعج المرأة شعورها أنها غير مرغوبة خاصة من قبل الرجال. والأمر الأكثر إزعاجاً بالنسبة لها أن تقع فى هوى رجل لا تجد الطريقة الناجحة المؤدية إلى ارتباطه بها فيكون بذلك عـصفورها طليقاً فوق أفنان الشجـر، فحتى لا تقعى فى مثل هذه الورطة، هناك وصفة أكيدة لربط الرجل بك:

١ - لا تستحثيه لكى يقول لك أنه يحبك.

٢ - كونى صديقته وموضع ثقته.

٣ - أحيطيه بوسائل الراحة كافة، ولكن إياك أن تتحولى إلى خادمة له.

٤ - دعيه يدرك أنك ترغبين به ولكن بأسلوب التلميح دون التصريح.

٥ - دعيه يشعر بالفخر لكونه معك.

٦ - احتفظى بشخصيتك الذاتية وبحياة مستقلة خاصة بك.

٧ - احتفظى بإحساس المرح لديك.

٨ - قوى من إحـساسه «بالأنا» وذلك بالتأكـيد على نقاط القوة عنده، وبتـقبل نقاط الضعف لديه مع محاولة عدم إبراز هذه الأخيرة.

٩ - كونى صريحة دون أن تكونى مدمرة.

١٠- امنحيه الثقة، دون أن تصبحى معتمدة عليه بصورة كلية ومزعجة.

١١- لا تتوقعى منه أن يقرأ أفكارك، أفصحى عن حاجاتك وتوقعاتك بوضوح.

١٢- حاولى التعرف على احتياجاته واعملـى على تأمينها بصورة مباشرة أو غير مباشرة وفقاً للظروف.

١٣- اجعلى المتعة عماد العلاقة.

١٤- تجنبى الرحلات والألعاب المؤذية بحقه.

١٥ـ لا تقعى فريسة الأدوار الجنسية العامة.

١٦ـ كونى برجاً من القوة، وفى نفس الوقت شريكة رقيقة ومحبة.

١٧ـ أدخليه فى دائرة أصدقائك وعائلتك إنما بصورة تدريجية أى خطوة خطوة.

١٨ـ لا تطلبى قط أكثر مما أنت قادرة أو مستعدة لأن تمنحيه.

١٩ـ أقيمى جواً من الثقة والعطف.

٢٠ـ توقعى من علاقتكما أن تتغير وتنمو، امنحيه وامنحى نفسك الكثير من الحرية.

٢١ـ شاركيه بالأوقات السعيدة ودعيه يدرك أنك مستعدة لمشاركته الأوقات السيئة أيضاً.

٢٢ـ حاولى توقع التقلبات فى حالاتك المزاجية كما فى حالاته هو.

٢٣ـ لا تحاولى قط اعتباره شخصاً مفروغاً منه.

٢٤ـ تعلمى اعتماد الثقة وتصرفى حسب توقعاتك.

٢٥ـ توقعى شيئاً واحداً فقط: أى ما هو غير متوقع.

إنها كما ترين، وصفة غير مرهقة وليست مزعجة بالمقارنة مع ما تؤديه لك من خدمة. أجل إنها خدمة كبيرة... أو ليست تؤدى فى النهاية إلى وقوع حبيبك فى شراكك وتوصله إلى القفص الذى أعددتيه له؟





طريقة تصرفك تجعلك محبَّبة أكثـر مما يجعلك منظرك ووسامتك. وهذه مفاجأة من المفاجآت التى يحملها الجواب على السؤال الذى تطرحه الأغلبية من النساء!

من لا تريد أن تكون محبـوبة، إلاّ أن بعضاً منا، بل الكثيرات منا يعـتقدن أننا نستحق حب أزواجنا ـ أجل، وأسرنا وصديقاتنا وأصدقاؤنا. ونقول «لو كنت فقط أسخى عطاء، وأقل أنانية. . . وأكثـر جاذبية. . لازداد حب الناس لى». ولكن فى بذلنا المحاولة لنكون أكثر قرباً من حب الغيـر لنا، يجعل نساء كثيرات يكبتن تلك الصفات التى تكتسب على الأرجح حبّ الغير.

مثلاً، كثيـراً ما تخشى النساء النجاح، لاعتقـادهن أن إنجازاتهن ستكون تهديداً للأنا الهشـة فى الرجال. ومع ذلك بينـت الدراسات أن الرجال يعـجبـون بالنساء الكفوءات. وإذا فكّرت فى هذا دقـيقة، يسهل عـليك العثور على الحافـز. فالمرأة التى تعيش من أجل زوجهـا تطالب بثمن باهظ لإخلاصها فتعـويلها معناه أن على الرجل أن يكون قوياً قادراً على العناية بها والوفـاء بمطاليبها فى كل وقت وزمان. وليس من رجل يرحّب بتحمل هذه المسؤولية الكبـرى! بيد أن المرأة المستقلة القوية بقدر يمكّن الرجل من التعويل عليها متى انتابه الضعف، أو الهشاشة، أمر يختلف أشدّ الاختلاف. فالكفاية صفة محبّبة إلى أقصى حدّ، ولذلك يجب ألاّ تشعر المرأة بأن المفروض عليها الاختيار بين الغرام والأداء.

المرأة المحبـبة امرأة معطاءة ـ ولكنهـا تعلم أن هناك حدوداً لمقدار مـا تعطى وما يجب أن تعطى. والمرأة الـتى تخدم بـحكم الواجب كل لجنة تطالب بالانضـمـام إليهـا، أو التى بصبـر وحلم تكوى الثيـاب التى تلقى بها ابنتـها على الأرض، لا تكون عاملة على كسب المحـبة، بل تكون ساعية إلى أن تصبح ممسحـة على عتبة الباب، فبدلاً من أن تحب، يُسلّم جدلاً بوجودها، وتُستغلّ فى كل حين.

فـإن كنت تلك المرأة التى تعنى بأطفـال الجيـران (وإن كان الجـيران لا يعـتنون بأولادها)، أو إن كان زوجهـا وأولادها يفترضون أنهـا تنظّف ما يوسّخونه دون أن تعترض أو تشكو، عليها أن تسأل نفسها لماذا تتوقع النزر القليل من الآخرين.

وتذكرى أيتهـا المرأة أن الناس وإن كانوا يعجبـون بالشهداء، فقلمـا يحبونهم، وعلاقة الحب المحض تسير بطريق فى اتجاهين. فإن لم تنالى من علاقتك ما تعطين فعليك أن تتعلمى إعطاء الأقلّ، وفى أوقـات أقلّ وإن وصلت إلى النقطة التى فيها يجعلك طلب آخر تصرخين، فيكون الأوان قد فات، وتكونين أعجز من أن تعينى نفسك.

المرأة المحبـبة سعـيدة، ذات روح فكهـة وذات فكاهة لها روح. إنهـا لا تسمح بتراكم المشـاكل. فالكثيرات منا ينفـقن معظم وقتـهن فى اضطراب وقلق، لإثبات ذلك، اكتبى لائحة بجميع الأمور التى تقلقك اليوم. ضعى اللائحة فى مكان ما، ثم راجعى ما ورد فيـها بعد أسبوعين، والأرجح أنك سـتجدين أن القليل مما أقلق نفسك قد وقع فعلاً.

للمرأة المحببة روح منفـتحة مغامرة، وتشرك بها أسـرتها. فبدلاً من تناول طعام العشاء كالعادة بعد نهار حـفل بالأعمال، لم لا يكون العشاء نزهة مرتجلة فى منتزه قريب أو قريباً من مدفأة قاعة الاستقبال؟

ما قولك بمفاجأة زوجك بباقة ورد فى مكتبـه مرتفقة برقعة حب، تذكيراً له بأنه يحـتل عرش أفكـارك. رأيت مرّة صـورة طفل مـتدرج عـرّته أمـه وأجلستـه فى المغطس، وجعلتـه يرسم بأصابعه المغمـوسة بالبودنج ما يشـاء على بلاط وجدران المغطس. فكم كان هذا الطفل محظوظاً بأم شاركته فيما يحبّ من أنواع اللهو.

إن كانت نظرتك إلى الحياة إيجابية فلا يعنى هذا أنك تقضين جميع وقتك مرحة فرحـة. ففى كل حيـاة مشاكل تحـتاج إلى حلّ. ولا يوجد مـزعج كالمزعج الدائم التفاؤل الذى يصرّ بلا لين على زعمـه: «بأن كل شىء تكون نتائجه حسنة ـ حتى فى ظلّ الكوارث. المرأة المحبـبة تتبين المشاكل مـتى برزت، وتبحث عن الحلول.

هى تعلم أنه حتى إبّان الأزمة، كلمة حب أو إشارة لطيفة يقطعان شوطاً كبيراً فى تخفيف الكرب.

المرأة المحبوبة تتصف بالجاذب الجنسى، ولكن الكثيرات لا يعلمن بالتحديد ما يعتبره الرجل فتنة جنسية. قرأت مرّة كتاباً ينصح فيه مؤلفه النساء بإفعام أنفسهن بحياة الجنس وذلك باستقبال أزواجهن فى المساء متلفعات بملاءة شفافة من السلوفان وإنى لواثق بأن هذه الحيلة تلهم الزوج وتصدّه فى آن واحد.

فالرجال فى المساء يشعرون بالكلال فلا يلاحظون ما تشتمل به زوجاتهم من ثياب. وإنى لموقنة من أن زوجى متى رحبت به بملاءة بلاستيكية حول جسدى، فسيمر بى سائلاً: «ماذا أعددت من طعام الليلة؟».

الجاذب الجنسى أهم من الجاذب البدنى. فالمرأة الجذابة جنسياً تعرف كيف تحرّك مراجاً من الألفة البدنية والعاطفية، هى تعرف أن الرجال، أسوة بالنساء، تسرّهم المغازلة لا اللمس الجنسى بالكلام واليدين، ويحتاجون إلى من يرفع من معنوياتهم ويؤكد لهم حبّهم داخل غرفة النوم وخارجها.

وأظهرت الاستقصاءات الحديثة أن الرجال يتجاوبون أيضاً لتوكيدات النساء، لهذا لا تخافى من اطلاع زوجك أنك مغرمة به جنسياً. والتأكيد للرجل أنك تشعرين به وبوجوده - بعناق عابر، وبعشاء على ضوء الشموع وعبارة إعجاب بمظهره - يجعلك أكثر إغراء وجاذبية من أى ثوب فضفاض كاشف.

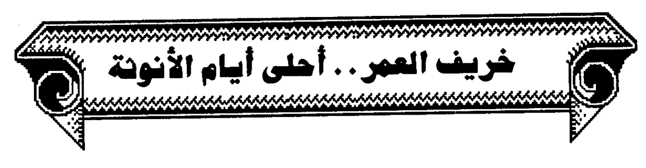
وفى الوقت نفسه تذكّرى أن رجالاً كثيرين يشق عليهم التعبير عن حبّهم. وبدلاً من سؤاله إن كان يحبك، حاولى أن تعرفى أساليبه فى إظهار مشاعره. وهذا ليس سهلاً دائماً - أتذكّر أنى امتعضت حينما أتى زوجى ببطة ذات مساء لأطهوها. وزال امتعاضى عندما أدركت أنه فعل هذا لأنه يعلم أنى أحبّ البط المشوى. لم يفكر حتى أن مفاجآته تعنى قضاء وقتى فى المطبخ.

وفوق كل شىء، والمرأة المحببة هى تلك التى تصفح عن نفسها لأن الكمال ينقصها. ولكن متى استغرقت فى التفكير وإحصاء هفواتك، فأنت تكونين كمن

يعلن عن نفسه فيلفت النظر والانتباه. هل اتفق أن قدّمت لك مضيفة متوترة الأعصاب طعام العشاء التى تعتذر وتكرر الاعتذار على لطخة فى غطاء المائدة؟ وعلى كأس مثلومة، والإسراف فى ظهور الخضر؟ فلو كانت فى وضع مسترخ تفرح بوجود الضيوف وبخدمتهم، وبمساعدتهم على الاستئناس بغيرهم، فإنهم على الأرجح لن يلحظوا هذه الأمور الصغيرة.

لو أدركنا أن الغير ينفق أقلّ وقت فى التفكير فينا لأنفقنا وقتاً أقلّ فى التفكير بأنفسنا. فعندما تحبين نفسك، تشجعين الغير على حبّك بنفس الطريقة. وإن كنت تنمين بمداركك وتبذلين طاقتك، إن كنت معجبة بإنجازاتك، غير منهزمة بسقطاتك وهفواتك، إن كنت بكل راحة وسرور تعبرين عن حبك للأشخاص الذين يعنيك أمرهم كثيراً، فالأرجح أن تكونى المرأة المحبة. ولعلك لا تحتاجين إلاّ إلى الكفّ عن تسليط الفكر على نفسك لترى الحب الذى يحبوك به الآخرون .





تعتبر الفترة ما بين سن الخامسة والثلاثين والخمسين «المرحلة الذهبية» فى حياة المرأة الجنسية. ورغم وضوح تغضن الجلد، وازدواجية الذقن وتهدل الصدر إلا أن جسد المرأة يصبح أكثر تحسساً واستجابة للمداعبات الجنسية، واستعداداً لبلوغ النشوة فى الجماع بسهولة تفوق ما كان يحدث فى العشرينات.. فإذا كان أوج قمة النشاط الجنسى عند الرجل فى مرحلة الشباب التى تتلو المراهقة، تكتشف المرأة طاقتها الجنسية الكامنة فقط فى أواخر الثلاثينات وبداية الأربعينات.

يقول الدكتور كابلان مدير قسم الأبحاث الجنسية فى مستشفى نيويورك « بينما تأخذ القابلية الجنسية عند الرجل فى أواسط العمر بالأفول يحدث العكس عند المرأة».

يرى المختصون أن التبدل يحدث فى عقل المرأة لا فى جهازها التناسلى... فهى تشعر أنها شخصية مستقلة بحد ذاتها، وهى نفسها تملك حق التحكم بما ترغبه لذاتها. وإحساسها بإمكانياتها وتوازيها مع الرجل يحثها لتحقيق رغباتها وتساويها معه أيضاً فى الفراش. وتطرح عنها فكرة الخجل فى التعبير لزوجها عما يسعدها...

وتبقى العديد من النساء اللواتى يضعن سنواتهن الذهبية هذه، دون أن يعين ذلك... بعضهن يعتقد بأن الوقت قد أصبح متأخراً لممارسة الجنس.. وبعضهن الآخر يلتزمن بروتين معين أو ينتظرن الفرصة لإيقاف هذه الممارسات.

عندما تصبح المرأة فى خريف العمر يحين الوقت كى تقرر نهائياً ما إذا كانت ستستمر فيما هى عليه، فهذه هى المرحلة التى يمكنها من خلالها تفسير جميع رغباتها، وتخطى حواجزها وجميع عوامل الكبح التى مرت بها. إنها تستطيع أن

تقرر الآن مـا هو مُجْدٍ وأفضل، وتتـعرف لإمكانيـاتها وكـيفيـة استـخدام يدها، وشفتيها. . كـأنها تكتشفهما لأول مرة. . فقد حان الـوقت لاختيار اللذة الجسدية والمرأة قادرة على الاستمتاع بالجنس حتى سن الثمانين إذا أرادت.

وقد تعـانى المرأة الواثقة من قابليـتها وإمكانيـاتها بعض الصعـوبات فى ممارسة طاقتها هذه. . العائق ربما يكمن فى زوجها. . فبالرغم من أن التقدم فى السن نحو الكهولة يحـدث تحولات فى القدرات الجنسيـة لكلا الجنسين، إلا أن التأثيـر يبدو أوضح على الرجل مـنه على المرأة. . لذا يجب على المـرأة إذا كـانت تصـر على متابعة نشاطها الجنسى حتى عمر متأخر استيعاب هذه التغيرات. . ومحاولة التنسيق مع زوجها بشكل يرضيهما معاً.

فمن الملاحظ تزايد نسـبة حالات العنة الجنسيـة عند الرجال بتقدم أعـمارهم. . وليس هناك سـبب يستـدعى لذلك سوى سـوء الفهم لتلك الحـالة من التـبدلات الطبيعية التى تطرأ على قابلية الرجل الجنسية فيتم الخلط ويترك الرجال أحاسيسهم عرضة لأوهام ومخاوف حول فحولتهم. . . ويفـقدون الثقة بطاقتهم الجنسية. . فلا يجـدون أنفسـهم إلا وهم أسرى العنة. وعلى المرأة إدراك هذه المرحـلة ومسـاعدة زوجها فى تخطيها بيسر ونجاح. فالمرأة التى تعودت على أن تكون طرفاً سلبياً، لا يمكن أن تنتظر الآن من زوجها أن يفعل كـالسابق. . ولا بد لها من أن تأخذ على عاتقها زمام المبادرة.

إن وصول المرأة إلى خريف العمر، وانقطاع دورتها الشهرية لا يؤثر إطلاقاً على حياتها الجـنسية. . أما الأسطورة المعتادة بأنه لم يعـد للمرأة دور فى ممارسة الجنس طالما أنها توقـفت عن الإنجاب. . فليس لهـا أساس من الصحـة. . وعلى العكس تماماً تتزايد رغبة المرأة وتصبح أكثر تفاعلاً مع الجنس، وأحد الأسباب الهامة لذلك هو انعدام الخـوف من الإنجاب. . . وأيضاً خلو جـو البيت من الأولاد الذين طالما سببوا عـائقاً لتمتع الزوجين ببعـضهما فى أى وقت يشاءان، ثم إن عوامـل التغير الفيزيائية التى تطرأ على الزوجين لتقدمهما فى السن نفسها قد تساعد على ذلك.

تقول إحدى الزوجات وهى فى الخامسة والأربعين: «عندما تزوجنا لم يكن التوافق بيننا تاماً، فقد كان إلحاح زوجى وتهافته على الجنس يفوقنى، وبصراحة لم أكن أستطيع مجاراته.. أما الآن وقد خفَّت حدة الحاجة بطبيعة الحال وأشعر أنا بتزايد إقبالى على الجنس.. حققنا تعادلاً أفضل بكثير مما كنا عليه سابقاً».

ما العوائق الأساسية التى تعترض الجنس ؟

سؤال يجيب عليه الدكتور وليام جود المختص الاجتماعى بجامعة ستانفورد: «إن أهم جهاز جنسى عند الإنسان هو الدماغ». فحسب القناعات المختزلة فى الدماغ يطول عمر الجنس أو يقصر، يشتد أو يخمد.

هناك الكثير من الموروثات الخرافية التى تلعب دوراً هاماً فى تحديد الامكانيات الجنسية عند المرأة، مثلاً: أشار سيجموند فرويد إلى أن النشوة التى تصل إليها المرأة بالملامسة الخارجية للبظر غير وافية إذا قورنت بالنشوة التى تتم باحتكاك العضو داخل المهبل.. وهذا تخمين خاطىء فقد اتضحت شدة حساسية البظر للملامسة، بينما تتركز حساسية المهبل عند فوهته.

أيضاً من الأخطاء الشائعة أن الوصول للنشوة حالة إلزامية لابد منها فى كل لقاء جنسى.. وقد عرفت النساء عدم حتمية بلوغ الذروة فى كل مرة، والآن جاء دور الرجال ليعرفوا هذا.. على الزوجين أن يطرحا بعيداً دليل قوانين الجنس ويتصرفا حسب قدراتهما دون السماح لتلك الأنظمة بأن تعبث بأفكارهما وتوهمهما بالضعف أو تحدد عليهما ممارسة الجنس ضمن روتين منتظم.. يمكنهما الاتصال صباحاً إذا كانا مساء متعبين ويستطيعان أخذ حمام سوية.. ويتلامسان ويقتربان من بعضهما عفوياً دون رسم مخطط مسبق لما سيحصل فيما بعد.

خطأ آخر تقع فيه الكثير من الزوجات وهو دور المرأة السلبى فى الجنس: «الرجل يبادر.. والمرأة تستجيب»، وقد نجد هذه القناعات حتى عند الزوجات الشابات متأثرات بآراء وأفكار جداتهن فتراهن يخجلن من المبادرة، أو حتى

بمصارحة الزوج برغباتهن، كأنهن لا طلبات لديهن.. بل آلة تستجيب.. رهن طلبات الزوج..

مثل آخر من الأخطاء يمر به الأزواج كأن يقتنعوا بأن لا معنى لاقتراب الزوجين من بعضهما إلا لممارسة الجنس.

تقول إحدى الزوجات: «لم أعرف زوجى يلمسنى قط إلا عندما كان يريد ممارسة الجنس معى، فإذا لم يكن ذلك نعيش غربة تامة دون أى تقارب.. لا قبلات.. ولا همسات وعناق».

فى الحقيقة يعنى الجنس الكثير لكلا الزوجين، وبتقدمهما فى السن تزداد قيمة الجنس عن تلك الأيام الغابرة حيث كان الوصول إلى اللذة أسهل. الجنس يجدد الحياة.. يؤكد قيمة الجسد واستطالة حيويته.. الجنس فى خريف العمر يستدعى ذلك التقارب العذب الحميم بين طرفين.. والتمتع بالمداعبات... إنه تأكيد للذات.. وثقة بالنفس طالما أن الأخذ والعطاء لا يزال ممكناً.

يذكر الدكتور ليون المستشار فى قسم الأبحاث الجنسية فى نيويورك: «إن مشاعر الرغبة فى القرب والملامسة والاتصال تبقى مستمرة عند المرأة حتى نهاية العمر».

هذا ما يجب أن تتذكره خصوصاً أولئك النساء اللواتى يتحولن عن الجنس وهن ما زلن فى الأربعينات.





إذا شعرت فى يوم من الأيام بأن حرارة حبك لزوجك قد تدنت، وأنك لم تعودى تشعرين بأنه ذلك الحبيب المعهود، فهذا يعنى أن ناقوس الخطر قد بدأ يدق منبهاً إلى أن علاقتكما يشوبها شيء من الفتور، وعليك أن تراجعى حساباتك.

فى بداية الأمر يبدو الزوج عاشقاً، فهو يفكر فى كل شيء، يحرص على تناول الطعام معك، ويُؤمِّن لك سريراً دافئاً، يجلب معه باقة من الورود الحمراء بعد كل مشاجرة لاسترضائك، أو بعد ليلة عانيت فيها من الحمى، أو بعد عطلة نهاية اسبوع قاتمة. يتخيل ذلك النداء الليلى اللذيذ والمشوق، والذى دفعه يوم أن مهر عقد الزواج لأن يقول لك فى تلك اللحظة بالذات: أنه يفتقد إليك وينتظر هذا اليوم بجنون... فإذا عدت بذاكرتك إلى تلك الأيام الخوالى، يجب أن تعتبرى تلك الكلمات والتصرفات، التى تتخيلينها الآن ضرباً من الهذيان والبلاهة، ضرورية ويجب تكرارها مع شخص يشاركك حالياً مستقبلك. والسبب أن زوجك أصبح اليوم أكثر اتزاناً وواقعية، وها هو جالس فى ثياب النوم الفضفاضة يطلب شرحاً وافياً للمصاريف اليومية، وتاريخ دفع الرسوم البلدية. هذا السلوك الزوجى يصل به إلى التحول من زوج عاشق متيم، إلى زوج عادى ينظر إليك بمنظار خاص يختلف تماماً عن الذى كان ينظر فيه سابقاً.

وعلى الرغم من أن هذا الوضع محزن فعلاً، إلا أنه ليس نهاية قصة الحب الجميلة التى عشتها مع زوجك، ولكنه فقط إشارة خطر تحذرك بأنه يتوجب عليك إزالة ما علق فى عاطفتك من أدران الروتين التى تراكمت مع الزمن. فأنت بلا شك لا تريدين أن تجدى نفسك تصرخين أثناء جلسة المحاسبة: «ليس لدى إلا هذا»، أو تعانين بعض المضايقات اليومية الصغيرة والمثيرة للشفقة.

في المنزل الزوجى:

إنك بلا شك لست ضد فكرة الزواج وتحمل مسؤولية البيت والأسرة ، فيجب أن تكونى مستعدة للعيش بنظام خاص، وتنظيم المدفوعات الشهرية. كما يجب أن تخففى من أهوائك وميولك التى كانت فى أيام العزوبية. فمن المسلَّم به أن الحياة الزوجية ليست كلها السعادة والسرور والفرح، والعيش بين الورود والرياحين على شراشف من حرير، ثم الهيام فى بحر اللذات. إن كانت هذه حقيقة قد أقرها معظم علماء النفس حين قالوا: «لا توجد امرأة على وجه الأرض لا تحلم فى أن تمارس الحب تحت ضوء القمر، حيث تقوم بنزع ثيابها قطعة قطعة بنشوة عارمة». وقد يسر إليك بعض المقربين بنصائح تقليدية: «ناديه إلى غرفة المكتب حتى تسرى له بأنك متعطشة لجسده» لقد مضى الآن وقت طويل لتطبيق تلك النصيحة، فبعد أن ضمكما بيت الزوجية وأصبحت المشاكل اليومية والمالية متراكمة ومستعصية الحل، يجب أن تبحثى عن وسائل أكثر حداثة تستميلين فيها زوجك.

وفى كل الحالات على من تقع مسؤولية تحول زوجك العاشق إلى زوج عادى لا تشده إليك أية صلة؟

يقول علماء الاجتماع: أن المسؤولية تقع على الشريكات اللواتى يتحولن إلى زوجات. فكثيراً ما نلتقى شريكين متزوجين وعاشقين ويستمران عاشقين كل حياتهما. فكيف يتوجب علينا إذن أن نبقى عشاقاً فى عش الزوجية؟

يجيب بعض المجربين أن الاستمرار ضرب من المستحيل، بالإضافة إلى أن بعض الرومنطيقيين يعطون جواباً متشائماً فى هذا الموضوع. بعض المفكرين يرون أن التقارب بين الزوجين واستمراره يكمن فى الحرية.. فى الوقت، حيث نتلاقى، وننعزل فى ركن هادىء نتبادل فيه أطراف الحديث.. فهذا يعطينا انطباعاً بأننا نبحث ونكتشف بعضنا من جديد.

فى البداية يجب أن ننسى الماضى ونتخطى ذكرياته الحلوة المليئة بالسحر والعاطفة المشبوبة. فهذه الذكريات تورد الألم فى النفس وتشكل حجر عثرة فى

طريق مستقبلنا، اقنعى نفسك بأن زوجك يعتبر عـملـه دائماً أكثر واقعية منك، أكثر منطقياً، فعندما يقـوم مثلاً بشراء مسجل جميل بمناسبة عـيد ميلادك بالأموال التى تدخرينها من أجل شراء غسالة كـهربائية: تظاهرى بالرضى واشهقى بلطف وحنان وعبرى عن حبك وتقديرك له، وأن ترددى له دائماً «إننى أحبك لنفسك يا حبيبى» فيجب الا تحوليـه إلى حيوان كاسر يحطم كل ما حـوله، ولكن إلى حيوان أليف تطعمـينه بحنان وتمسحين برفق على شعـره. والمشكل هو ليس فى كيفـية إغوائه، ولكن فى كيفية إبقائه ساحـراً: والعكس بالعكس، وإن سلكتما غير تلك الطريق، فليس أمامكما سوى الطلاق.

*** التنويع فى المخادع:**

إن مخدعك مقدس، هذا صحـيح، ولكن إذا كنت تسلكين فى حياتك الجنسية منهج الرتابة، فتحـددين مثلاً عدد وأوقات الممارسة الجنسـية (من مرتين إلى أربع مرات فى الأسـبوع) (خصـوصاً مسـاء يوم السبت فى غرفـة معيـنة مزدانة بأنوار مختلفة، أو يوم الأحـد صباحاً بعد تناول طعام الفطور)، فهنا يتـوجب تغيير هذا النظام، ـ ولا نخاطب الزوجة وحدها فى هذا النطاق ولكن الزوج أيضاً ـ فقد قالت امرأة لإحدى صديقاتها المقـربات: «ليس هذا الذى يزعجنى معه، ولكننى لاحظت منذ سنتين تقريباً أننى أجد نفسى محاطة بالأشياء نفسها من خزائن ورفوف وأثاث كلمـا مارست الحب مع زوجى، أرى نفس زاوية المكتـبة التـى أرتب فيـها كتـبى والصورة الملونة الملـصقة عليـها. إن هذا يضايقنى كـثيراً. فـهذه الأشيـاء تحد من سعادتى الجنسية وتجعلنى أتساءل أحياناً إذا كنت أستطيع أن أغير هذا الديكور ، أو أمارس الجنس فى أماكن مـختلفة، فلماذا أتوانى؟» . فبناء عليـه إننا ننصح جميع الأزواج أن يتجنبوا الاساليب الرئيسية والتقليدية فى ممارسة عملية الحب.

فالأجساد تتعـارف والحركات تنطلق فى جو جديد وأوقات يشعـر فيها الإنسان بالحاجة إلى الجنس.

إن الألفـة والمودة والتناسق الجنسى من الأسـباب التى تؤلف رابطاً رومنطيـقيـاً رائعاً. ومن الأسباب الثانوية الأخرى:

ـ ينطلق العمل الجنسى من نظرة حالمة، أو كلمة ناعمة، من إضفاء جو موسيقى هادىء فى الغرفة، أو معانقة لطيفة مع لمسات خفيفة حانية.

ـ أن نعرف نقاطه الجنـسية الحساسـة: مدى إفراغه لجهـة السرعة أو البطء، ولا نذهب مباشرة إلى الوصول متخطين عملية التمهيد والمداعبة.

ـ وإذا تواجدتما معاً فى فراش واحـد. فهذا دليل على أن كل شىء يجرى على ما يرام وليس من الضرورى أن نعـود إلى البحث والتحقيق فيـما جرى قبل وأثناء عملية الجماع.

اعتمدي الغموض فى وضعك المادي:

لنتكلم الآن من الناحية المادية، حافظى بتكتم على مدخـراتك فهذا العمل أكثر ضرورة من أى أمر آخر، فبالمال ومن أجل المال تبدأ المشاكل بين الأزواج، وتنقلب لهجـة الصداقة والمودة والحب، إلى جفـاء ومشاحنة وغضب. تصـرفى بقسم من مالك واحتفظى بالباقى، فبذلك تستطيعين أن تقدمى له هدية يعتبرها مفاجأة لأنها غير مقررة فى حسابه. فهو يردد دائماً بأنه معجب بكذا أو كذا من الأشياء ولكنه لا يستطيع أن يبتاعها بسبب حالته المادية. فإن كان لديك حساب خاص، باستطاعتك أن تجاوبيه بأنك تستطيعين شراء ذلك إن انقطع عن التدخين.

والعاشق بشكل عام لا يحب أن يرى حبيبته كما ظهرت له أول مرة، فهو يحب أن تغير دائماً من مـلبسها وزينتها، ولكن هذه النظرة بالنسـبة لزوجك تجعله ينظر إليك بارتياب أن كان يظن أن هذه الصورة سـتكلفه ثمن وجبة من اللحم. وهكذا فهو يحـسب حساب طعامه على حسـابات أخرى. وهناك أيضاً حسابات مـختلفة تمنعك من أن تمزجى بين رغباته فى شراء الراديو عندمـا تريدين أن تبدلى الستائر.

وكل ما يمكنك أن تفعليه فى هذا النطاق هو أن تقدمى له هدية تدركين مسبقاً بأنه سيقتنع نهائياً بأن حسابكما مشترك.

لا تثقلى عليه بمتاعب البيت:

يجب تقسيم العمل بينكما. فهو ينصرف إلى عمله، ومن البديهى أن الأوراق الباقية هى بتصرفك: الغسيل، ترتيب المنزل، الالتفات إلى الأطفال، تنظيف المطبخ، فيجب عليك إذن أن تحافظى على المنطقة التى تشرفين عليها ولا يتدخل الواحد فى شؤون الآخر، ولن يكون هناك شكوك أو مضايقة أو مراجعات. إذا تجادلت مع صاحب المصبغة أو السمان، أو أى شخص فى نطاق عمله متعلق بعملك، فلا فائدة من أن تذكرى لزوجك ما جرى وتسممى محادثتك المسائية بتفاصيل مبتذلة، لأن هذه الأشياء تنفر زوجك ولا توصلك مطلقاً إلى الشعور المتبادل بالحب.

لا تتبرمى أبداً:

إن أهم أمر يسبب فى نفور الرجل هو التبرم من جانب الزوجة. فعندما يعود من عمله متعباً مرهقاً يحتاج إلى الهدوء والراحة، ولذا فإنه إذا وجد امرأته متبرمة عابسة، ينتظر الطعام فتقول: «إنه ما زال فى الفرن...» متبعة ذلك بهمهمات فيها كثير من الغضب على ذلك الجزار أو السمان، أو الخادمة التى كانت بطيئة فى عملها، فينهار الزوج ويترك المطبخ لاعناً ذلك البيت المليء بالحقد والتعاسة.

فيجب عليك إذن، إذا جاء زوجك باكراً دون إنذارك، أن تبقى هادئة محتفظة برباطة جأشك، وأن تتصرفى بلطافة بدون تأنيب، وتحاولى أن تسترضيه وتحضرى له ما تيسر لك من الطعام دون أن تبارح البسمة ثغرك.

كلمة «نحن»:

قد يظن أصدقاؤك بأن زوجك نعمة قد هبطت عليك من السماء أو مصيبة صعبة، كيفما يكون، يتوجب عليك الدفاع عنه فى حضوره وأن تجعليه يشعر

بوجودك بجـانبه، ولكن بطريقة لبـقة تجعلك كـبيرة فى عـينيه فيـزداد تعلقه بك، باستطاعتك أيضاً أن تشدى ربطة عنقـه بحب وعطف، دعيه يقتنع بأنك ربة البيت عن جدارة، راقـبى طعامـه، قدمى له الـطعام تمامـاً فى الوقت الذى يستـعد فـيه للجلوس على المائدة استمعى بإصغاء وانتباه له عندما يخبرك كيف يروى لأصدقائه عن أناقته والثياب التى وجدتها فى خزانته يوم أن دخلت بيته. خففى ما استطعت من لهجة «نحن» واظهرى له أنه هو السيد المطلق فى بيتـه. كما أن استعمال عبارة «هو» أو «هى» تؤثر كثيراً على حياتك الزوجية. فهذه المستعمرة من الكلمات تنخر فى مخيلة الـشريكين، فهل يجب أن نستـسلم للأوهام أو الأبعاد الفكرية، ونمضى إلى القول بأن هذا الشـخص ذا العينين الزرقـاوين والابتسامـة الناعمة، وطريقـته الجميلة فى التعـبير، هو الشخص الأكثر سحراً بين الذين التـقيتهم. ولكن لننظر بعمق أكثر وبحـرية، فذلك الشخص يعطى صورة خارجيـة فقط، بينما القلب هو الحكم. والكلام عن ذلك الشخص يكون مـجرد إعجاب فـقط. وقد لا يكون هذا التصـرف إلا من أجل إرضاء نفـسك فقط وقد يحـدث أن تتشـاجرى مع زوجك يوماً، فتسرين بذلك لإحدى صديقاتك..

فى هذه الحال يجب أن تكونى على يقين أن ذلك السر سيـعم جميع معارفك، وهكذا ستجدين نفسك ضمن حلقة مغلقـة من احتقار الأصدقاء، ولكن تستطيعين بالتالـى أن تحولى تلك الحلقـة إلى إظهاره ذلك الرجل البـراق والساحـر، الرقيق واللطيف، أن هذا النوع من الرجال تحبه النساء.

راقبى دائرة أصدقائه:

اجعلى تصرفـاته وخروجه من المنزل فى أوقات معينة جـزءاً من ترتيبك العام. فهو يضطر أحياناً لزيارة صديق له يتناول معـه كوباً من الشاى أو مع مجموعة من رفاقه لحـضور مباراة رياضـية. ولكن نضيف هنا شيئـاً آخر، ساعديه فى اخـتيار

لبـاسه حـسب أحلامك. فـجمـيع نساء الأرض تتـدخل فى كيـفيـة شراء ثيـاب أزواجهن.

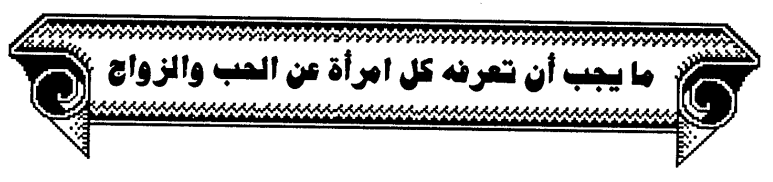
طريقة الخروج إلى السهرة:

تريثى فى الخروج وحيدة، ولا تتركيه يخرج للسهرة منفرداً. فالخروج يكون من أجل التسليـة واللهو، وفتح الآفـاق أمام المخيلة، وبالتـالي يكون لدينا مادة لذيذة نتكلم فيها عند عودتنا. إذن عليك أن تكونى مرتاحة ومتحررة عندما ترافقيه لزيارة الآخرين. وهناك عليك الانتبـاه بأن لا تلصقى كرسيك بكراسى أصدقـائك بحجة أنك تقاسمينهم عواطفهم، فقد تجدين عندهم بعداً كثيراً عنك. لا تتعلقى بيده فى كل مرة تحـتاجين فـيها إلى شيء. لا تـقفزى مـسرورة فى كل مرة يذكـر أحدهم أخبـاراً عاطفـية، انتظرى حـتى تعرفـى ما يفكر به زوجك ثم تشـاطرينه أفكاره. تذكرى جيداً أن مظاهر سهراتك هو مقياس قدراتك على استمالة زوجك. إنه ذلك السيد الذى وصلت معه إلى هذا المستـوى من العيش. إن لم يكن الشخص الأكثر سحراً فى السهرة. إذن فنحن نتساءل: لماذا تعيشين كل هذا الوقت؟

ملاحظات يجب أن تتفاديها:

إنها من تلك الجمل التى لا نستطيع تمييزها. فنحن نقولها عفوياً، ولكنها تسىء إلى المحادثة وتنفخ فى نارها الحقد والكراهية، وهى:

- أنت! أنا أعرفك
- ليس هذا من مستواك.
- أنت تعرف بأنك تحتقر هذا. . .
- إننى أراهن بأنك نسيت أن. . .
- من هذا فإنك تعبده.
- إن هذا سيسمنك.



إلى كل امرأة تصبو إلى ديمومة الزواج بوسعها تحقيق رغبتها، إذا ما تمكنت من التـغلب على النقـاط الخـمس الخطرة التى تواجـه كل زواج والتى يواجـههـا كل زوجين.

ماذا يمكن أن تدركه المرأة عن الحب والزواج؟

منذ آلاف السنين وبنات حـواء يقعن فى الحب ويتـزوجن. فلماذا تحـتاج المرأة وحدها دون الرجل إلى المعرفة؟ لماذا الرجال لا يحتاجون إليها؟

«لماذا لا تقـولين للرجل ما يجب أن يعـرفه؟» سـؤال طرحتـه علىّ سيـدة بعد محاضرة. وتابعت: « الزواج شراكة مناصفـة، فلم يتحتم على المرأة إفراغ جهدها فى الحفاظ عليه؟ ويعفى الرجل من المسئولية؟ هذا ظلم!».

إنها على حق، فالحياة غير منصفة، خـاصة الحياة الزوجية. قد تكون مناصفة، ولكنها غير منصفة، ولهذا سبب.

فالرجال الذين فى سن الـزواج سلعة لا توجد إلاّ بصعوبة فى سـوق الزوجية. فالنساء غير المتزوجات عددهن أضعـاف عدد الرجال غير المتزوجين، والطلاق غدا إجراء مـتبـعاً فـى كل مكان يترك الرجل زوجـته أو تتـرك الزوجة رجلهـا لأوهى الأسباب، فـالزواج فقد صفته كـضمانة للمرأة حتى آخر أيامـها. والمرأة الجادة فى حرصـها على دوام الزواج تستطيع أن تفـعل ذلك، ولكن ببذل الجهـد الصادق.. باعتبار الزواج رابطة لا تنفصم عراها.. باعتبـاره عملية مناصفة، لها خمسون وله خمسون، ولابأس إن انخفضت النسبة أو ارتفعت أحياناً، وأهم عناصره: التفاهم، وحسن النية، والإخلاص. والزوجـان السعيدان تتفتح فى وجهيـهما أبواب الخير، فيزدادان بحبوحة، ويعيشان فى رخاء وهناء. وبُلَهْنية، ويعيشان عمراً طويلاً.

والرائع فى الزواج الموفق أنك الشخص الأهم فى حياة إنسان ثان.. الدنيا كلها فى ساعة نحس ترفضك، عملك فقدته، أموالك خسرتها، ولكن أملُكَ باقٍ لأن ثمة إنساناً آخر يفكر بك ويصمم على شدّ أزرك مهما تضعضعت حالك.

شخص آخر يشاركك فى السراء والضراء.. إن الزواج فعلاً ملح الحياة، يحسن من كل شىء، ويرقى بكل شىء.

وإنى لأحب أن أوضح أمراً يغيب عن بال الكثيرات: أنا أعتقد عن يقين بأن واجب المرأة كزوجة يملى عليها الاحتفاظ بزواجها. والعمل على إبقائه منتعشاً مزدهراً، ولكنى لا أكره المرأة على البقاء متزوجة حتى لو كان زواجها فاشلاً لم تذق فيه طعم السعادة. فليس للشهيدة هذه أية مكافأة، مادية كانت أو عاطفية. ولا يجوز أن تكون الزوجة دائماً شهيدة الزواج. هذا ظلم غير مقبول.

غير أنى أقدم للمرأة التى تحب زوجها وترغب فى دوام الزواج مذكرة من مراحل الزواج الخمس التى أعتبرها المراحل الهشة القصمة السريعة الانكسار. سنون البناء أو الهدم.. فخ الطفل.. ماذا بعد سبع سنين (حكّة السنين السبع) ركود وزوابع.. حفرة العشرين عاماً.

المرحلة الأولى، سنون البناء والهدم:

السنون الثلاث الأولى من الزواج، سنون البناء أو الهدم، هى فى الواقع أكثر السنين هشاشة، لأنكما كلاكما تواجهان التعديلات الجمة، تبدآن بتوقع خيالى - بأن الزواج يحقق أكمل السعادة.

ويبكر التحرر من السحر فى كل زواج. فى العادة الحب الرومنتيكى بمثاليته يساعد على إرجاء التحرر من السحر، أو من الوهم، إلى أن تنتهيا من تحقيق التكيّف الزيجى الأكبر وتخطوا متقدمين فى «مرحلة نحن معاً». فما هى «مرحلة نحن معاً»؟ إنها الشعور المزدوج بأنكما معاً تقابلا الدنيا وتواجهانها. ومتى وصلتما هذه المرحلة، تكونان قد زدتما اقتراباً وتضامناً، وبالتالى ازددتما قوّة ومنعة.

أشـهر مـضت قبل أن أخطو الخطوة الأولى نـحو «مـرحلة نحن معـاً» حينمـا تزوجت. ولقد عـشنا بعد زواجى «بملت» مع أبوى لأسـباب ماليـة. «ملت» كان يدرس الطب، وأنا كنت أشق طريقى فى علم النفس لأحظى بشهادة الأستاذية.

وكنت أتآمر ـ لا تحـضرنى كلمة أخف ـ مـع أمى لإقناع «ملت» بأمر ما، فـهو رجل يقول «لا» دائماً ثم عندما يعمل الفكر يغيـر ما فى نفسه، ويستبدل لا بنعم. وكنت أقتـرح عليه أشيـاء، فيرفض، ولاحـقاً يوافق مـتى اقترحت أمى الأشـياء نفسها.

وحدث مرّة أنى رغبت فى قضاء الويك إند فى الريف مع أبوى، ولما أعربت له عن رغبـتى مبـيِّنة له أنهمـا دعوانا، هزّ رأسـه ورفض متعـللاً بكثرة ما عـليه من مراجعات.

لم أجـادل، فقـد رتبت الأمر مع أمى. وفى اليـوم التالى دعـته هى، فـرحب بالفكرة وقبل تردد.

هذه الحادثة فـتحت عينى على خطأ أوغلت فى ارتكابه، فـأنا أؤلف وحدة مع أمى بدلاً من زوجى (لم أكن أدرس علم النفس للا شىء وقررت. . . أجل قررت أن أطالبه بعمل ما دون أن أسـتعين بأمى أو بغير أمى. وكان لقرارنا مـضاعفات، فقد كثـر الحجاج والنقاش بيننا وكنت لا أوفق فى إقناعه، فـأصمت على مضض، ولكن بشىء من الرضا، لأنى «أتآمر» ، واعتبرت عزوفى خطوة واسعة

الممارسة المرضية للطرفين تقرّب بين القلبين والعاطفتين:

ما هى المسائل التى تمتحن حبك فـى مطلع زواجك؟ ثلاث مسائل فى المقدمة: المال والأسرة والجنس. لا وجود لـلمرأة التى لا تتعامل مع المسـائل الثلاث خلال سنين البناء أو الـهدم، ومع سـواها من المسـائل الثـانوية من عـمليـة التكيف مع المناسبات اليومـية الحميمة الجامعـة للشمل ـ وقت تناول الطعام. . وقت النوم. . العادات الشخصية. تفضيل طعام على طعام، المزاج، الحاجة إلى الانفراد والخلوة

الفردية، تقسيم العمل. وفى مجموعها تساوى فى الأهمية المسائل الثلاث الكبيرة ـ وقد سميناها مسائل تلطفاً وتواضعاً فهى أقرب ما تكون إلى المشاكل.

فى الواقع معظم المخاصمات التى تشجر فى سنة الزواج الأولى تكون بسبب العادات، والمسئوليات، وتثبيت النمط والروتين. وخير مثل أقدمه فى هذا الصدد قصة سماح وأحمد: تنبهت سماح من نومها على صوت المحلقة الكهربائية تئز فى غرفة الحمام. فعرفت ما ستجده عندما تنهض من فراشها ـ الشيء نفسه الذى وجدته كل صباح منذ زواجهما قبل ـ أربعة أشهر ـ شعيرات غليظة قصيرة تنتشر عل المغسلة، وبيجامة زوجها على الأرض.. فماذا يعتبرها؟ خادمة؟

وهتف أحمد: «ألا تصنعين القهوة؟»

فردّت سماح بغضب:.. اصنعها أنت! سئمت دور الخادمة... إن رغبت فى القهوة، اصنعها أنت! إن أشعت الفوضى فى الحمام، أنظفه وأرتبه أنا! إن ملت إلى الجنس، أكون مضطرة إلى مجاراتك! وبودّى أن أعرف مَنْ يعنى بى أنا؟»

ثم فجّرت القنبلة، إذ أردفت بعد فينة تقول: «لو كنت اتقاضى الأجرة لاختلف الوضع، ولكنى لا أنال شيئاً، حتى الهزة!».

فوجىء «أحمد» بما لم يتوقع فحدجها بنظرة تقدح شرراً ثم اختطف حقيبته ومضى فى سبيله لا يلوى على أحد. وثارت ثائرة سماح.. كانت واثقة به ومطمئنة إلى التكافؤ بينهما، وها هو ذا رجلها المفضل يكشف عن قبائحه.. عن أنانيته، ورغبته فى إخضاعها والسيطرة عليها.

وفى مكتب عملها لم تفكر إلاّ بالمشهد الصباحى مع أحمد. ورفعت المسماع لتحدث أمها.. أمها تفهم. ثم أعادتها إلى مكانها.. فإراقة آلامها فى أذنى أمّها لن يفيدها فى شىء. وعوضاً عن أمها اتصلت بزوجها.. فمهما تمادى فى غيّه هى تحبّه...

سماح إذن كانت تقترب من «مرحلة نحن معاً»

عدولها فى آخر لحظة من الاتصال بأمها كانت خطوة كبيرة إلى الأمام. كانت

معركة من معارك الطليعة ـ طليعة الزواج ـ ونستطيع أن نسميها المعركة النموذجية لأنها تتكرر بين الزوجين كلما تزوج اثنان، وهى تضع أموراً كثيرة فى نصابها، إلا إذا كان الرجل أحمق أو زوجته حمقاء، ليحتدم بينهما الخصام ويتحول إلى شجار يستحيل معه التفاهم، وتتسع شقة الخلاف ولا تفتأ تتسع حتى يصبح العيش لهما تحت سقف واحد ـ ناهيك عن النوم فى فراش واحد ـ أمر دونه خرط القتاد.

فى الليل عندما اجتمع شملهما فى المنزل شرعا فى بحث الأمور والمشاكل، بدءاً بقهوة الصباح، ثم ترتيب الفراش، ثم تنظيف الحمام. وسعت الحلول إليهما بهون وسهولة.. اتفقا على أن تضع سماح البن والماء فى ابريق القهوة الكهربائى قبل النوم، حتى إذا نهض أحمد فى الصباح أدار زر الكهرباء ليشرب القهوة.. وبالمقابل وعدها بشطف المغسلة من الشعيرات، ووضع البيجاما فى مكانها.

أما ترتيب الفراش فأمر يختلف. قالت بأنها ترتبه فى أيام الأسبوع ويرتبه هو فى يومى نهاية الأسبوع. بيد أنها شعرت بأن أحمد سيشعر بالامتعاض من هذا الترتيب، ولذا آثرت أن تتولى ترتيب الفراش وحدها، وتعفيه من ذلك.

سماح عاقلة، حكيمة. أدركت أن على المرأة أن تعطى المزيد إن رامت الحصول على زواج يسوده الوئام والمحبة.

سماح وأحمد مشيا الدرب الصحيح. بيد أنهما لم يجرؤا على ذكر الأمر الأهم الذى فجّرته سماح فى ساعة غضب، ألا وهو عدم بلوغها الوطر من هذه العلاقة الجنسية. سماح أكّدت له دائماً على قناعتها ورضاها، أكّدت على متعتها، أكدت على براعته كمحب، فهل يمكن أن تكون كاذبة فى ذلك تجنباً لإحراجه؟

أخيراً لم يطق هو المضى فى تجاهله وتغاضيه، وهى الأخرى عيل صبرها من الانتظار، فقالت ذات يوم وهما يتحدثان بودّ ومحبة:

«لقد كنت أمثل دوراً كاذباً، وإنى لشديدة الأسف.. كان يخلق بى أن أكون صريحة من أول الأمر».

وقال أحمد بمرارة: «أنت ممثلة عظيمة!».

«سماح لامت أحـمد على جهله وعدم تمكّنـه من إنالتها الهزة، وغـضب أحمد لشعوره بأن سماح خدعته بتمثيلها وتظاهرها.

فى اليوم التالى اتصلت سماح بالطبيب النسائى وسردت له القصة من أولها. . وعقبت تقول: «وأحمد لا يعرف شيئاً عن الجنس، وحتى أين موضع البظر!»

وسألها الطبيب: «لماذا لم تريه؟»

قالت: «كنت مرتبكة حيية!»

قال: «وماذا أربكك وحيّرك؟ أنت تزوجت أحمد وتحـجمين عن إطلاعه على ما يثيرك ويحفزك؟ هذا غير معقول البتة؟

«بلى، إنه غير معقول، ولقد كنت سخيفة حمقاء!».

«لا تتجنى على نفسك، فالنساء عادة يتحرجن من مصارحة أزواجهن بما يسبب لهن المتعة فثـقى بأحمد وقولى له كل شىء، بيّنى الحقائق، وستـرين ما تسفر عنه الصراحة والنزاهة من نتائج حسنة تحمل الخير والبركة».

فى الليل ابتدرت سماح زوجها قـائلة: «الطبيب نفى وجود أى مشكلة جنسية، وأكّد وجود مشكلة اتصال ومواصلة. فهناك أمور ينبغى أن تعرفها، وشرعت تشرح له وتفسـر. . ثم عقّبت «لم يبق الآن أى مشكلة اتصـال ومواصلة إلا إن أردت أن تقول شيئاً».

فأجاب: «نعم، سـأقول. . لنذهب إلى الفراش لنعلم إن كان طبيبـك قد سبر غورنا وصدق فى حكمه».

وصدق الطبـيب، وتبدل الوضع، وتبـدلت الحال ـ تبـدلاً إلى الأحسن. . إلى الوفاق والمحبة، والوفاء!

وكل مشكلة تسـفر عنها أيام الزواج الأولى سهلة الحلّ إن أقـرّ الاثنان بوجودها وعملا على حلها وملاشـاتها. . فمشاكل الزوجية كالمرض إن اكتشـفته فى مرحلته الأولى هان علاجه. وكان الشفاء شبه مضمون.

أصداء الأسرة، كل واحد منا فرد ويتزوج فرداً:

لكن سواء رضيت أو كرهت نحن محاصرون بالأسرة ومتأثرون بالأسرة. ومهما كانت الأسرة رفيعة المستوى، طيبة لا تضمر إلاّ الخير، فإنك تجدين نفسك منساقة إلى انتقاد حماتك أو أخت زوجك.. إلى استنباط الشغرات فى تصرفهما معك.. ويحتدم الجدال مع زوجك، ويتحول إلى خصام أحياناً.

ولزوجك مشاكل مع ذويك أيضاً.. ولا جرم أنّ مرحلة البناء والهدم يتخللها الكثير من المنازعات التى تقدح شرارتها أسرة الزوج أو أسرة الزوجة، وبالأخص الحماة.. أنت تزوجت ابنها فسلبتيها من حقّها.. افقدتيها مكانتها المرأة الأولى فى حياته. ومهما كان حبّها لك، فقلما يتنازل الإنسان عن سلطته طائعاً مختاراً.. ولذا تتحول الحماة إلى معلمة، ترشد وتنصح، حتى يضيق بها ذرع الزوجة.. وأنت كزوجة عاقلة تقبّلى الأمر برحابة صدر، فهى لا تطلب فى الواقع إلاّ الاحتفاظ بركن صغير فى قلب ابنها.

إصغى لنصائحها، فهى أم زوجك، ويتوجب عليك أن تحترميها. وإن أنت تجاهلت نصيحتها واستفهمت هى عن السبب قولى لها بلطف وبشاشة: «إنى يا حماتى أفضل طريقتى.» والطريقة المفضلة لتجنب مشاكل الأهل هى باختيار مسكن بعيد عنهم، فهذا يتيح للزوجين الفرصة للتكيف والانسجام والانصهار، دون تدخل من أحد.

ومهما ابتعدت عن ذويك وذويه، فستبقين متأثرة بأسرتك، سيبقى لها التأثير الكبير فى حياتك الزوجية. وهو كذلك يبقى متأثراً بحياة أسرته، بأبيه، بعادات أبيه.. كان أبوه يأتى بالأعمال إلى البيت فينجزها فى الليل، وزوجك قد يقتدى به لا شعورياً، فيحمل العمل معه إلى البيت، فلا تمتعضى، واعلمى أن لكل منكما توقعاته الخاصة، وهذه التوقعات لا يمكن أن تندمج، فهى فى الشعور، والشعور مهما تجانس يبقى مستقلاً.

إنه صدى الماضى.. تقارنين، ويقارن.. أمّه كانت تكوى قمصانه بطريقة

خاصـة، يحاول هو أن يمليهـا عليك، وأبوك كان يمـتثل لأمك فى أمور مـعينة، فتحاوليـن أنت أن تقتدى بها. . وضع صعب يتطلب بذل الجهـود المخلصة لتذليل عقبـاته ومشكلاته. . والطريقة الوحـيدة هى التحرر من صدى المـاضى. . التحرر بلطف وتفاهم.

فخ الطفل:

الأكثرية تريد الأطفال. معظم الذين يسألون يجيبون بأنهم سيتزوجون رغبة فى المجىء بأطفال، وفى الواقع هم يفعلون ذلك متى تزوجوا.

والأكثرية التى تطلب الأطفال وترزق بهم، يصبح الطفل المفروض أن يكون رمز المحبة. مصدر كرب ومحنة ونذير انفصال وطلاق.

فـماذا يفـعل الطفل بالزواج؟ إنى أدعو المـرحلة الهشـة الثانيـة فى الزواج «فخ الطفل» فنعـومـة البـال تزول بعد مـجىء الطفل. . يـفقـد الزوجـان وحدتـهمـا وخلوتهـما. . ليـعتـرض غـرامهـما إنسـان دخيـل، يؤرق نومهـما. . يضـاعف أعباءهما. . ومن العناء ينبع الخصام.

والعناء والخـصام لا يـقرّبان بينهـمـا، بل يبعـدان. . وتمضى الأسـابيع والشُّقَّة تتسع. . وفى الواقع يبدأ الابتـعاد أحياناً قبيل حلول الضـيف الجديد. ولا يحدث هذا مـتى كان الطـفل حلماً يراود الأذهان. ومـدى الابتـعاد يـتوقف على درجـة توفـقهـما فى مـرحلة « البناء أو الهـدم» فالطفل الجـديد يصـبح مادة تشـعل نار الاختلاف والخصام، فالزوجة تطلب المال، والزوج يعطى قدر ما يجنى. . والطفل طفل لا يفهم ولا يقدّر، ونفقاته كثيرة لا تتوقف ولا تنقطع أو تقل.

وبالفعل انتشـرت ظاهرة تأخير الحمل والولادة. وكأن المحجـمات قد فطنّ إلى الموانع الأربعة الكبرى قبل أن أضمنها كتابى. هذه الموانع هى:

١ ـ لا تحملى قبل انتهائك من مرحلة البناء أو الهدم

٢ ـ لا تحملى إلاّ متى توافر المال الكافى.

٣ ـ لا تحملى إذا كان زوجك راغباً عن الأطفال.

٤ ـ وأخيراً وليس آخراً، لا تحملى لظنك بأن ذلك يحسّن من وضع الزواج، إنه لا يحسن. ووضع الطفل لهذه الغاية مأساة للثلاثة ـ لك ولزوجك وللطفل، وبخاصة للطفل البرىء!

فإن أنت تأمّلت فى الموانع الأربعة الكبرى، وإن كنتما مهيئين للعبور من محطة «الاثنين» إلى محطة «الأسرة» فأقدما على الخطوة غير هيابين.

المحبون، المقدرون للمسؤولية يقاسيان من «فخ الطفل» فتحل الفرقة المحدودة. الزوج دائماً يطلب الطفل، والرجل دائماً يمتعض متى أتى الطفل، فتحول قلب الأم اليه، قلب الأم كلّه.. ويجد الزوج نفسه مُهملاً.. هو يحبك ويريد أن يستأثر بحبك، والطفل يريد أن يستأثر بحبك، فما العمل؟ تلك مشكلة، ولكنها تجد الحل السريع لدى الزوجين المدركين المصرّين على تأسيس أسرة سداها الاتفاق ولحمتها المحبة.

حَمْلُك صدمة سعادة لك ولزوجك. الزوج يرفع رأسه تيهاً وعجباً، وفى الأسابيع الأولى، وقد أخذت تعانين من دوار الصبح وغثيانه، يصبح الشريك الحادب الذى لا يدّخر وسعاً فى تخفيف وَصبك ونَصَبك، وكأنه غدا الأب وأنت الطفل.. وهذا بالنسبة له تدريب مصغر على واجبات الأبوّة.

ثم تصلان المنعطف. بغتة يشعر بالخيبة، ويسأل، «أعندى ثياب تحتية نظيفة؟» يسأل قبل أن ينظر فى الخزانة، وتظنين من كلامه أنه أمسى حطاماً لإنسان. ظهره يؤلمه.. لا يستطيع أن ينام.

التصرف المستخذى يعبّر عن حاجته إلى من ينبئه بأنه فى المقدمة دائماً، وأنك ستجيبه كما أجبته دائماً متى أتى الوافد الجديد. آباء كثيرون يعانون من ردود فعل عاطفية متى حملت الزوجة، ومتى ولد الطفل اختفى الألم، وصمت الصوت الشاكى.

بعض الرجال يفزعون عندما يفكرون بأنهم سيعولون ثلاثة. غيرهم يفزع من

الأحكام التى يفرضها الطفل الجديد.. من القيود التى يضطر إلى الارتباط بها.. أفراح وأتراح، آمال وهموم.. كلها تتضارب وتتنازع، وكلها تجيش فى قلب الرجل بقوة وعنفوان.. فإن صمد كان به، وإلاّ فالطفل فخ يقع فيه لأنه لم يستعد ويتأهب للساعة الحاسمة، وما تليها من ساعات وأيام.

فمن ينصب فخ الطفل؟ أنتِ فى الدرجة الأولى.. كل الضوء سلّطته على الذى سكن أحشاءك. نسيت زوجك أو كدت.. نسيت واجباتك الزوجية أو كدت.. وانطويت على نفسك تحلمين بالطفل الرائع الجمال الذى ستلدين. تأكلين الطعام المغذّى، تنامين كثيراً. فبالمقارنة مع معجزة الخلق التى تتولينها كل شىء يبدو ثانوياً، حتى زوجك يغدو ثانوياً!

الحامل تضرب طوقاً على نفسها، أو ترسم حولها وحول الجنين، وهذا خطأ كبير، لأنها تنسى زوجها واحتياجاته. وقمين بها أن تعتنى به كالسابق، أن تلبى طلباته، أن تحبّه، أن تودعه باشة وتستقبله باشة، أن توجز من تذمراتها وشكاواها. فهذه هى الطريقة الوحيدة التى تجنب الابتعاد، والفرقة، وما يعقبهما من هموم. وبهذا تحول فخ الطفل إلى مظلة واقية حامية.

لا شك أن الابتعاد حاصل بعد مجىء الطفل، ولكن ليكن ابتعاداً قليلاً، وابتعاداً زائلاً، لتحقيق هذا خليق بالزوجة أن تطبّق طريقتين يفعلان فعل السحر فى قلب الرجل وفكره وشعوره.

١ ـ قدّمى جرعات ضخمة من مزيج الحبّ، والعناية، والعطف، والتقدير بحصتين متساويتين، فهذه فرصتك للتمرن على الأمومة.

٢ ـ ليكن زوجك الأول فى تفكيرك، أكدّى له بالكلام والفعل والمواقف اهتمامك به بالدرجة الأولى، وحرصك على احتلاله المركز الأول فى قلبك. شنّى حملة الحب والتأكيد فى مطلع مدة الحمل، فلا يجد مأخذاً عليك، ولا سبباً للشعور بضعف موقفه أو بإيثارك الطفل العتيد، مما يفتح فى صدره أبواب الغيرة من (الطفل) قبل مولده وبعده.

يجب مفاتحته بكل موضوع. من مستهل الحمل باحثيه وخذى رأيه، وخططى معه. اقرئى كتب العناية بالطفل، اقرئيها مع زوجك. والزوج متى اشترك فعليًا فى أمور كهذه لا يشعر بالغيرة متى جاء الطفل وحلّ على الرحب والسعة.

رعاية الطفل:

ما أن يولد الطفل حتى يزجّ بنفسه بينك وبين زوجك. قد تكون نجحت حتى الآن فى تجنب التباعد، أما الآن فلست قادرة على مقاومة الطبيعة الأم. وستتغلب غريزة الأمومة، تقبلين على طفلك بالرعاية والعناية، ستعطين الطفل الأولويات فى كل شىء، ستفعلين ذلك بكل تفان. ولن يشاركك زوجك فى هذا الشعور الجامح. ولن يفهم الدوافع والحوافز التى تدفعك إلى التضحية بكل شىء من أجل طفلك. ولذلك تيقظى، حاولى إشراك زوجك فى رعاية الطفل، ليطعمه أحياناً، ليغسله أحياناً، ليحمله أحياناً. قرِّبى بين الأب والطفل، وسترين العجب بعد فترة يسيرة، سترين حباً شديداً متبادلاً بين أب وطفل.

وسيرتاح قلبك، وتثمل روحك متى سمعت زوجك يقول كلاماً شبيهاً بهذه الكلمات:

«لن أتأخر عن قتل التنين من أجله؟»

وتبتسمين بسمة السعادة. بسمة أم جمعت ثلاثة خيوط فى عقدة واحدة. وتحمدى الله وتثنين عليه .

عودة الجنس بعد غياب:

يحسن بك أن تستأنفى العلاقة الجنسية بأسرع ما تسمح به حالتك. نساء كثيرات صرحن بأن العلاقة الجنسية فترت بعد الولادة، وهذه أعتبرها خسارة تمنى بها المرأة الجاهلة فقط، لأن الولادة تيسّر بلوغ المرأة مرحلة الهزة فى الجماع وتعجل بها.

بيد أن نساء كثيرات لا يشعرن بأى ميل جنسى قبل مرور ثلاثة أشهر على الولادة، والسبب اختلال طارىء على الهرمونات، ولكنها لن تلبث أن تستعيد توازنها لتستعيدى أنت نشاطك الجنسى مع زوجك.

طفل ثانٍ:

هل تريدين الطفل الثانى؟ قرار لا يتخذه إلاّ زوجك وأنت. وقبل أن تقررا فكّرا بما يوقعه مجىء طفل ثان من تبديل فى حياتكما الزوجية. فإن أحدث الطفل الأول تباعداً ما، فالطفل الثانى ولا غرو يضاعف من التباعد. ولكن الملايين من الناس أتوا بطفل ثان وثالث ورابع، وما شعروا إلاّ بالسعادة والهناء. فلهم المسئوليات بدت ثمناً صغيراً لفرح أسرة.

فكيف تبتّين، وكيف يبّت زوجك؟

بوضع لائحة تتضمن المحسنات والسيئات.. فهل يضار الطفل الأول بمجىء أخ له أو أخت؟ هل لديك القوة الكافية لتحمل ما يتطلبه ذلك من جهود وتضحيات؟ هل ادخرتما المال الكافى كى لا تقعان فى عجز اقتصادى يقلب حياتكما رأساً على عقب؟

الطفل الثانى يجلب معه بُعداً مختلفاً، وربما بُعْداً أكثر رسوخاً. ويبدأ البعد الجديد، بتفضيل الأسرة ككل على الزوجين كفردين متحدين.. وتفضيل الأسرة يرسخ البعد، ويثبت الفرق.. نذهب معاً، نأكل معاً، نمرح معاً وإلاّ فلن يكون لأحد ذهاب وغياب، لن يكون لأحد عطلة يقضيها فى راحة واستجمام ـ إما الأسرة كلها، أو لا!

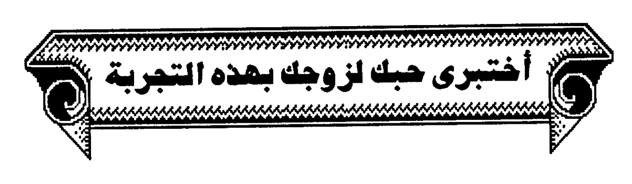
وماذا عن الزواج؟ اعتبار الأسرة وحدة مرتبطة متصلة، هو أشبه بوضع لغم فى قاعة الزواج ـ فنزول الألفة رويداً رويداً، والممارسة شيئاً فشيئاً، والبطء فى الزوال لا تكادان تشعران به، إلاّ متى تجمع وأضحى مشكلة ضخمة.. وهذا أشبه بالنمل الأبيض ينهش بها أساس البيت، لا تعرفين بوجوده متى تقوض السقف، وغارت الأرضية وبالتدريج تفقدان هويتكما كزوج وامرأته وتصبحان أبوين فقط، وهذا أسوأ بعد.. الفخ الثانى الرهيب..

يجب أن تكونى مع زوجك فى رأس القائمة ومن بعدكما الطفل الأول والثانى، وربما الثالث، للأولاد قيمة كبيرة، وفى المهجة مكانهما، بيد أن لحياتكما قيمة أيضاً..

لك زوج رائع، أتزوجته فقط لتـرزقا بالأولاد ثم لتشقيا وتنسـيا أنكما زوجان؟ حرام فهو ظلم لا يماثله ظلم... وهو تضحية تسبب الشقاء فى طياتها.

أحبّى زوجك، وليحبّك زوجك.





أختبرى حبك لزوجك بهذه التجربة

«بعض النساء من هى كـالنمرة الشرسـة فى التعبـير عن عواطفهـا، وأخريات كالنعامة لما هى عليـه من خضوع واستسلام، أدخلى هذه التجربة النفـسية وابحثى عن نوعك كحبيبة».

من الصعب تحديد دورك فى العلاقة التى تعيشينها مع زوجك. إذا بدا على هذا الزوج الذى يشـاركك حيـاتك أنه لا يغـدق عليك من الحب ذلك المقـدار الذى تحتـاجينه، قد لا يكون الخطأ منه وحـده. ربما لا تتقربين منه بالأسلوب الصـحيح المناسب، معتمدة فى ذلك على خصائص شـخصيتك أنت وحدك دون أى انتباه لما تتميـز به شخصيته. ابحـثى عما إذا كنت تجدين شيـئاً من نفسك فى أى من أنواع النساء التالية:

المرأة النمرة: تنقض بسرعة على أية امرأة أخرى تبـالغ فى اقترابها من زوجها النمر.

المرأة الثعلب: تحاول المراوغة مع زوجها والتفوق عليه فى سعة الحيلة بدلاً من أن تتعامل معه مباشرة.

المرأة النعامة: تدفن رأسها فى الرمال ظناً منها أن مشـاكلها ستزول تلقائياً إذا هى تجاهلتها.

المرأة المعاندة: تركب عنادها مصرة على التمسك بآراء حمقاء، بينما لا يحتاج الأمر إلا إلى شىء من الليونة.

الدجاجة الأم: تحب الاحتفـاظ بزوجها مختـبئاً تحت جناحيهـا. حيث تغذيه بالحب هناك.

طريقة تعاملك مع المفارقات الزوجـية وتفاهمك ـ أو عدم تفاهمك ـ مع زوجك يشيران بشكل جيد إلى نوعك كحبيبة.

واختبارنا هذا قد يساعدك على اكتشاف جانب من نفسك ربما لم تكونى متنبهة له من قبل. ضعى إجاباتك على الأسئلة التالية بصدق وإخلاص، ثم انتقلى إلى الإجابات التى اختارتها خبيرة القضايا الزوجية الدكتورة ماتى غرشنفليد من فيلادلفيا.

(١) دعوتما بعض المعارف لمشاركتكما الطعام الذى يتركز على اللحم المشوى. وعندما وصلت صديقتك وجارتك سوزان، راح زوجك يبدى إعجابه أمامها بروعة مظهرها - والجمال الأخاذ لتسريحة شعرها على وجه الخصوص رغم أنه لم يمتدحك أنت - ولا تسريحة شعرك - منذ شهور. فهل تقدمين على:

أ - حرق اللحمة التى تشوينها لسوزان؟

ب - التفكير بزيادة الوقت الذى تخصصينه للاعتناء بشعرك وتسريحته؟

ج - توافقين بلطف ومحبة على أن مظهر سوزان رائع بالفعل؟

(٢) سرت إشاعات تقول أن سوسن، تلك المرأة المثيرة التى تعمل مع زوجك فى المكتب هى من النوع اللعوب لا تترك رجلاً إلا وترمى شباكها عليه. ثم تتعرفين عليها أخيراً فى حفل أقامته الشركة التى يعملان فيها وتأخذين إلى مراقبتها بعدما حشرت زوجك فى إحدى الزوايا وراحت تتبادل معه أحاديث يبدو أنها شخصية وصميمة جداً، فهل تقدمين على:

أ - الإنتقام بنشر المزيد من الإشاعات عن سوسن المذكورة؟

ب - الإسراع نحوهما لتمسكى زوجك من يده، ثم تعرضى على سوسن تلك الصور الفوتوغرافية لأولادك منه؟

ج - أخذ قرار ببذل مزيد من انتباهك لزوجك والاهتمام به منذ الآن فصاعدا؟

(٣) كنتما كطرزان وزوجته جين بالنسبة لبعضكما بعضاً. أما فى الفراش، فقد بدا أنه لم يعد مؤخراً على ذلك النشاط الذى اعتدتيه منه. والحقيقة أنه غط فى النوم فجأة مساء أمس بينما أنتما وسط المضاجعة.

فهل تقدمين على:

أ ـ محاولة إجراء حديث صريح معه حول عدم اكتفائك مما يوفره لك من الجنس؟

ب ـ التفكير جدياً بكافة أحوال العلاقة التى تجمعكما ببعضكما بعضاً؟

ج ـ وضع إحدى النشرات الجنسية خلسة داخل صحيفته فيتنبه هكذا إلى ما تقصدينه؟

(٤) إنها ذكرى عيد مولدك، وهناك مفاجأة تنتظرك فى صالون المنزل. لقد ابتاع لك زوجك أريكة وضعها هناك خلسة. وما أن وقع عليها نظرك حتى شعرت بكرهها، فهل تقدمين على:

أ ـ الاحتفاظ بالأريكة ـ مُذَكِّرة نفسك أن تفكيره بك وبعيد ميلادك هو المهم؟

ب ـ إعادة الأريكة إلى بائعها فى نفس الوقت بينما تنبهين زوجك إلى ضرورة أخذ رأيك بكل مشترياتك الرئيسية فى المستقبل؟

ج ـ اختلاق عذر معقول لإعادة الأريكة إلى بائعها دون أن يؤدى ذلك إلى جرح شعور زوجك ؟

(٥) أنت أم جيدة، لذلك فلا شك أنك تريدين أن تكونى متوفرة لأولادك كلما احتاجك أحدهم. ولكن حدث فى المدة الأخيرة أن اعتراك القلق من أن ولدك، ابن الثالثة من العمر، والذى راح يدخل عليكما غرفة النوم دون قرعة على الباب، قد يقاطعكما هكذا وأنتما تمارسان الحب. من هنا يقول زوجك إن قلقك هذا يمنعك من التجاوب معه فى الفراش، ثم يصر على قفل الباب. هل تقدمين حينذاك على:

أ ـ التوجه إلى الباب فوراً وقفله؟

ب ـ الإصرار على سياسة ترك الباب دون إقفال ؟

ج ـ حصر ممارستكما للمضاجعة فى الأوقات التى تتوقعين أن يكون الأولاد

فيها يغطون فى نوم عميق؟

(٦) زوجك من النوع الذى يهتم بالنظافة إلى حد أن تحولت عنده إلى وسواس ـ من نوع الرجل الذى يسارع إلى تنظيف طاولة الصباح وأنت لا تزالين ترشفين قهوتك. أمـا أنت من ناحية أخرى فلا تنكرين أنك قليلة الاهتمـام بالنظافة إلى حـد ما. اخـتلافاتـكما هذه تخلق الاحـتكاكات بينكما. فهل تقدمين على:

أ ـ محـاولة زيادة اهتمـامك بالنظافـة إيماناً منك بأن النظافـة تبقى أفـضل من الوساخة رغم كل شيء؟

ب ـ تقليل اهتمام زوجك بالنظافة؟

ج ـ تنظيف المناطق التى يؤدى وسخها إلى إزعاج زوجك أكثر من سواها؟

(٧) اعتدتما تبادل الهدايا فى ذكرى زواجكما. ولكنكما قررتما الذهاب برحلة معاً عندما يحصل على أجازته السنوية. لذلك توصلتما إلى اتفاق لادخار مـا يلزمكمـا من المال، ضمنه عـدم تبادلكمـا الهدايا فـى ذكرى الزواج لهذه السنة. ولكن عندما أطل صباح اليوم الكبير ـ ذكرى الزواج ـ أسقط فى يدك. فهل تقدمين على:

أ ـ احترام بنود الاتفاق مهما كانت مشاعرك فى ذلك اليوم ؟

ب ـ مفاجأته بهدية ؟

ج ـ إخباره أنك خارجة لشراء هدية له حتى يخرج ويبتاع لك هدية بدوره؟

(٨) ذهبتـما فى الرحلة المذكـورة التى طال انتظارك لها، ولكنهـا ما لبـثت أن تحـولت إلى كـابوس، كنت تتـوقـعين قـضـاء الإجـازة على الشواطىء المكتظة بالسائحين تحت أشعة الشمس، وهو يصر على قضائها فى زيارة المناطق الأثرية والتاريخية وما شابه ذلك. فهل تقدمين على:

أ ـ رفض مرافقته فى تلك الزيارات، بحجـة أنك ستتقيدين برأيه هذا فى رحلة السنة القادمة؟

ب ـ اتخاذ قرار ينص على أن يذهب كل منكما إلى المكان الذى يشتهيه وحده فى النهار، لتلتقيا على طاولة العشاء كل مساء؟

ج ـ عدم العمل بأى من التدبيرين السابقين؟

(٩) ظل زوجك يسعل طوال الليل فلم تتمكنى من النوم، ثم لم تتحسن حاله عند الصباح. ومع ذلك عندما تسأليه عما يمكنك عمله له يطلب منك أن تتركيه لحاله. فهل تقدمين على:

أ ـ تهيئة علاجك المنزلى المفضل، وهو شوربة الدجاج (عالمة أن طباعه ستتغير)؟

ب ـ تركه لحاله مثلما طلب؟

ج ـ الابتعاد عن دربه فى الوقت الحاضر، ثم العودة لسؤاله بعد ساعتين عما إذا كان هناك ما يمكنك عمله له؟

(١٠) طلبت من زوجك أن يخابرك من مكتبه كل يوم حتى تتفقا على تخطيط مشترك للأمسية ـ أما الحقيقة البسيطة لهذا الطلب فهى تقلقك بسماع صوته. وعلى الرغم من وعده بالاتصال، فينسى أن يفعل ذلك فى بعض الأحيان. فهل تقدمين على:

أ ـ تذكيره بالوعد كلما نسى أن ينفذه؟

ب ـ البحث عن الأسباب «الحقيقية» وراء نسيانه؟

ج ـ الاتصال أنت به؟

(رأى الخبيرة)

عمدت الدكتورة غرشنفيلد إلى اختيار تلك الإجابات التى رأت أنها تشير إلى أفضل وسائل التفاهم المجبولة بالحب والدعم بين الزوج وزوجته. ابحثى من خلال ما تم اختيارك عليه ومقارنته مع اختيارات الدكتورة غرشنفيلد عن مكانتك كحبيبة متعلقة بزوجك:

*** أعطى قيمة لنفسك:**

(١) الاختيـار الأفضل هو (ج): وافقى مع زوجك على أن شـعر سوزان رائع وجميل بالفعل.

قالـت الدكتورة غـرشنفيـلد: «ليس معنى المدائح التى يكيـلها زوجك لجـمال جارتك المدعوة أنه يراك بشعة بالمقارنة، ولا تلميحاً منه إلى أن شعرك غير مرتب».

،هى تنصحك بما يلى: حاولى عدم النظر إلى كافة النساء على أنهن منافسات لك على حب زوجك واهتمامه.

* **أظهرى اهتمامك:**

(٢) الاختيـار الأفضل هو (ج): قررى أن توجهى مزيـداً من الاهتمام بزوجك ونحوه.

وفى هذا الصدد قالت الدكتورة غرشنفيلد: «كلمـا ضربتك الغيرة ضربتها، قد يسـاعدك تذكـرك بأن زوجك مـرتبط بك أنت ويكرس نفـسه لك أنت قـبل كافـة النساء... أما إذا بدا أنه مسرور من اهتمـام امرأة أخرى به، فقد يعود السبب إلى شعوره بأنه عرضة للإهمال فى البيت.

إذا وقع اختيارك على جواب (أ) فى كل من السؤالين (١) و (٢)، فاحذرى من وجود مـيول المرأة النمـرة من داخلك. إذ لن تحققى شـيئاً مـن حرق اللحم الذى تشويه لجارتك، ولا من نشر الإشاعات حول ريم. كل ما فى الأمر أنك تخاطرين هكذا بالاسـاءة إلى جو العـلاقة بينك وبين زوجك. على المرأة النـمرة أن تتمـهل قليلا قبلما تنشب أنيابها فى جسد ضحية.

* **حافظى على اتصالك بزوجك:**

(٣) الاختيـار الأفضل هو (ب): فكرى جدياً بأحوال العلاقـة التى تجمعك مع زوجك.

قالت الطبيبة النفسانية: «الجنس هو باروميتر العلاقة الزوجية... إذا طرأ عليها خلل ما، ظهر ذلك فى غرفة النوم». لذلك، وعندمـا لا تحدث المضاجعة بتكرارها

السابق أو لا يمتعك زوجك مثلما سبق، حاولى التفكير بالأسباب الخفية لذلك. ثم فكرى فيما إذا كنت قادرة على حل مشكلة زوجك التى تسببت بما يحدث (أو لا يحدث).

الصدق هو الأفضل:

(٤) الاختيار الأفضل هنا هو (ب): أرجعى الأريكة الى بائعها واطلبى من زوجك بلطف أن يستشيرك عند شرائه لأية سلعة رئيسية.

ينبغى أن يكون لك الحق كزوجة أن توافقى ـ أو تعترضى ـ على شراء كل ما هو مكلف. ولزوجك نفس هذا الحق كذلك كما ذكرت الخبيرة المذكورة. ستتوفر لعلاقاتكما صحة أكبر عندما تكونين صادقة مع زوجك وتطلعينه صراحة على رغبتك فى أن يكون لك دور فى اتخاذ القرارات بشأن شراء ما هو ثمين. أما إذا لم تعتمدى الصدق والصراحة فستتركين لنفورك أن ينمو ليسىء إلى العلاقة فيما بعد.

إذا اخترت الجواب (جـ) للسؤالين (٣) و (٤). يصبح أن فيك شيئاً من ميول النساء الثعالب، فعلى الرغم من أن حيلك ـ وضع إحدى النشرات الجنسية خلسة داخل صحيفته، واختلاق عذر لإعادة الهدية إلى بائعها ـ هى من نوع الشطارة والدهاء، فقد يعرضانك لقذائف تنهال عليك بالمثل. قد يتعلم منك زوجك طرق الاحتيال هذه، ثم يرفض أن تتلاعبى به هكذا فيما بعد.

خذي وقتك للتقرب:

(٥) الاختيار الأفضل هو (أ): سارعى إلى إقفال الباب على الفور.

قالت الدكتورة غيرشينفيلد: «إذا كان لباب غرفة النوم غير المقفل أى تأثير سيء مهما كان نوعه على تفردكما للجنس وتجاوبكما معه دون أى طارىء يحد من ذلك على الإطلاق... فعلى هذا الباب أن يقفل بكل تأكيد. وإذا احتاجك الأطفال لسبب ما، عليهم أن يطرقوا عليه. للآباء حق تجاه أنفسهم، وهو أن يتمتعوا

بالسلام الفكرى الشامل أثناء ممارستهم للمضاجعة».

تعلمي بلوغ الحلول الوسط:

(٦) الاختيــار الأفضل هو (ج): نظفى المناطق التى يبدو أنها تزعجـه أكثر من غيرها.

قــالت الطبيــبة: «النزاع بــين المبالغــة فى النظافــة وقلتهــا قد يعــرض العلاقــة لتهديدات خطيــرة». لأن مسببات النزاع تتراكم يومــاً بعد يوم، ومن السهل هكذا على المشاكل التى يبدو أنها سخيفة لا أهمية لها أن تتحول بعد فترة من الاستمرار إلى مصدر لمعضلة رئيسية تهدد التآلف الزوجى بالفعل. نصيحة الطبيبة النفسية هنا أن تلجأى إلى الحلول الوسط.

قالت: ابحثى عما يضايقه أكثـر من غيره بخصوص النظافة، ثم ركزى على ما تعثـرين عليه، إلــى جانب أن عليــه القبول بالحــلول الوسط هو الآخر. فـإذا كان إسراعه مجبراً إلى تنظيف الطاولة يكاد يدفع به الى الجنون على سبيل المثال، دعيه يعدك بمقاومة هذا الإغراء فى المستقبل».

إذا اخــترت الجــواب (ب) للســؤالين (٥) و (٦)، يصبح أن لــديك بعضــاً من خصائص المرأة النعــامة. قاومى ميلك إلى دفن رأسك فى الرمــال آملة بحدوث ما هو أفضل. فلو حاولت تغــيير زوجك وحدة فقط متــجاهلة شكاواه، لن تنجحى بإزالة ما بينــكما من فروقــات. بل على العكس قد تتســببــين بتحويل المعــضلات الصغيرة إلى أخرى كبيرة.

إجعلي للحب مكانته الخاصة :

(٧) الاختــيار الأفــضل هو (ج): دعيــه يعلم أنك خارجــة لتبتــاعى له هدية، بحيث يخرج ليبتاع لك هدية بدوره.

قالت الدكتــورة غريشينفيلد: «لو فاجأتــه بهدية، مهما كان ثمنهــا باهظاً، فقد تتركــينه يشــعر بالإحراج وقــد أسقط فى يــده.... لا تقلقى من غض النظر عن

الاتفاق ـ فقد كان اتفاقاً سيئاً منذ البداية. عندما سيكون الحب هو المعنى، فلا تتغاضى عن متع الحاضر فى سبيل وعود للمستقبل. فالاحتفالات جزء له أهميته فى متع الحب ومسراته. حاولى أن تجعلى من كل ذكرى زواج وكل ذكرى لذيذة أخرى مناسبة خاصة لها أهميتها وجديرة بالاحتفال».

تشاركا لحظاتكما السعيدة:

(٨) الاختيار الأفضل هو (ج): لا تعملى بأى من التدبيرين السابقين.

قالت الطبيبة النفسانية: «قد تكون رحلتكما وقت الإجازة هى الفرصة الوحيدة التى تتوفر لكما طوال السنة لتنفردا مع بعضكما بعضاً فى ظروف لذيذة ممتعة». على أن الحل الأفضل هنا مرة أخرى هو بلوغ قرار وسط.

تابعت الدكتورة غريشينفيلد تقول: «فبدلاً من الانفصال تماماً خلال الرحلة، خططا حتى يتوفر لكل منكما بعض الوقت يصرفه على هواه. وهكذا يبقى لكما الكثير من الأوقات الأخرى لتتمتعا فيها من وجودكما معاً».

إذا اخترت الجواب (أ) للسؤالين (٧) و (٨)، ففيك من المزايا ما لا يختلف كثيراً عن مزايا المرأة المعاندة. إذا كانت طريقتك للتعامل مع الاختلاف هو العناد ورفض التفاهم، فأنت تثيرين من حولك غباراً يزيد عما هو مجود فى العلاقة أصلاً. على الحبيبين أن يعتمدا المرونة مع بعضهما بعضاً، وأن ينفتح كل منهما على القبول بالتغيير فى سبيل نجاحه مع حبيبه.

كوني منصتة جيدة:

(٩) الاختيار الأفضل هو (ج): ابتعدى عن طريقه فى الوقت الحاضر، ثم عودى إلى سؤاله فيما بعد عما إذا كان هناك ما يمكنك عمله لمساعدته.

الطريق إلى تحديد الاختيار الصحيح هنا هو تفكيرك بما يريده منك فعلاً، وذلك بالإنصات إلى ما يقوله وتصديقك لما تسمعينه. قالت الطبيبة المعنية: «لا تزعمى على سبيل المثال أن شوربة الدجاج هى البديل لقدح الشاى الذى يحتاجه.

واعلمي من ناحية أخرى أنه قد لا يجب أن يترك وحيداً خلال فترة إصابته بالرشح. من هنا، فالاحتمال الأكبر هو أن مريضك المتمنع قد يرحب باهتمامك به بعد ساعات معدودات.

لا تبالغي بضغوطك عليه:

(١٠) الاختيار الأفضل هو (ب): ابحثى عن السبب الذى ينسيه أن يتصل.

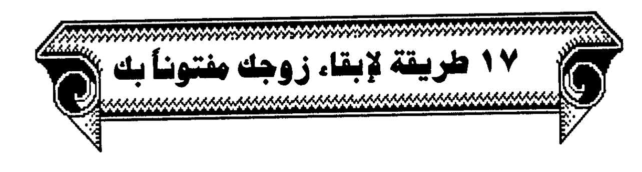
قالت الدكتورة غريشنفيلد: «بالرغم من أنك قد تنظرين إلى مسألة مخابرته لك يومياً على أنها طلب بسيط، لا إزعاج فيه البتة، ابحثى عن حقيقة مشاعره هو تجاه هذا الأمر، هل تجعلينه بطلبك هذا يشعر وكأنه طفل عليه البقاء على اتصال دائم مع «الماما»؟ إذا كانت المخابرات هذه مصدراً للتوترات، حاولى التوصل إلى طريقة أخرى جديدة لتفاهمكما وأنتما معاً.

إذا اخترت الجواب (أ) للسؤالين (٩) و (١٠)، يصبح أنك قريبة الشبه بالدجاجة الأم. قبلما تأخذين فى تحضير شوربة الدجاج أو إبداء غيظك من عدم اتصاله، إبحثى عن حقيقة حاجاته ورغباته. فعلى الدجاجة الأم أن تعلم بأن الصوص مهما كان جيداً، سيسارع إلى ترك قنها إذا بالغت بضغوطها عليه.

ما هو نوع أسلوبك في الحب؟

إذا أصبت الهدف فى إجاباتك جميعها، فأنت وزوجك تعرفان كيف تتفاهمان بفعالية، لا تخافان من التصارح عند شعوركما بوجود ما يهدد العلاقة، ولا تتركان للمشاكل الصغيرة أن تؤثر على حبكما لبعضكما بعضاً كما لا تتركان لها أن تكبر وتزداد حدة.

أما إذا كانت معظم إجاباتك بعيدة عن الهدف، فالأرجح أن شخصيتك تقف عائقاً فى طريق التفاهم. لا شك أن الظروف تحتاج منك لأن تكونى عنيفة كالنمرة فى بعض الأحيان أو مغذية كالدجاجة الأم أو عنيدة إلى درجة المكابرة أو داهية كالثعلب أو خنوعة صامتة كالنعامة. ولكن يبقى باختصار أن القانون المهم هو الاعتدال فى كل شىء. لأنه الورقة الرابحة فى علاقتك مع زوجك.



١٧ طريقة لإبقاء زوجك مفتوناً بك

«على الرغم من مـضى ثلاث عشـرة سنة من الزواج، فإن هذه المرأة مـا زالت تعامل زوجهـا وكأنها تواعده لأول مرة . . . وهو بدوره مـا فتىء لا يطيق الانتظار كى يصل إلى البيت !»

إذا ما لمحتنى مع «وفيق» فى الشارع، فسوف تظن بأننا شخصان عاديان يعيشان حيـاة عادية جـداً. ولا ريب أنك ستكون مـحقـاً فى ظنك هذا إلى حد مـا. فـ «وفيق» يشغل وظيفة مكتبية فى شركة كبرى، وأنا أنصرف إلى رعاية منزلنا وأعنى بأطفالنا الأربعة، كما أكسب بضعة دولارات من عـمل إضافى حيث أقوم بتحضير فواتير بعض أطبائنا المحليين.

إلى هذا الحد تبدو حياة كلينا طبيعية وعادية . . .

ولكن ما هو غيـر عادى، أننى وزوجى، ما زلنا نعيش فى الرومانسيـة والعاطفة المشبوبة، رغم انقضاء ثلاث عشرة سنة على زواجنا . . . وهكذا ظل هذا الإحساس الرومانـسى يسمو بـنا، رغم وجود الرتابة والمشـاكل اليومـية المعـتادة فى حيـاتنا المشتركة.

ترى، مـا هو سرنا؟. فى الواقع أنـه سرى الخـاص، وهو أنى ما زلت أعـامل زوجى وكأنى أحاول كسب وده. صحيح أنه «وفيق» الكبير الطيب، الذى يُؤمِّن لنا دخلنا ويوفـر لنا مقـومات حـياتنا، والـذى يصلح دمى الأطفال، ويشـاهد برامج الألعاب بالتلفزيون . . . ولكنه أيـضاً الرجل الذى كشف لى عن الحب وأدخل إلى قلبى البهجة والسعادة والنور قـبل ثلاث عشرة سنة، ولا يزال هذا دأبه كلما هيأت له الجو ومنحته الفرصة . .

وهكذا يصبح مـفتتناً بى، شأنه فى لـقائنا الأول، كلما بادرت لمنحه الفـرصة،

حيث يشعـر أنه يمتلك جميع حسنات الزواج والعزوبيـة. . . وأنا أبذل جهدى كله لجعله يستمر فى اعتقاده ذاك. ومع أنى أشعر بالغضب أحياناً من «وفيق» والأطفال مما يجعلنى أقل مستوى من الزوجة والأم المثـالية التى أرغب أن أكونها، فإن وفيق يبقى أمنع منى وأبعد نظراً، بسبب سحـر الرومانس الذى يغلف حياتنا، إنه السحر الذى يحصننا ضد أعداء الحياة الزوجية كالملل والغضب وأسباب النفور.

والآن، هل تستطيع أيما امرأة إبقاء زوجها مفتتناً بها؟ . . إنها تستطيع ذلك بكل تأكيـد، إذا كانت راغبـة بذلك فعلاً! وإذا استـثنينا مـا يتطلبه هذا الأمر من جـهد وصبر، ففيمـا يلى النصائح التى سأسديها لك، فيما لو اجتـمعنا معاً على فنجان قهوة:

١ ـ اظهرى على أقـصى ما تسـتطيعـين من بهاء وأناقة لـدى عودة زوجك إلى المنزل، لأن نظرته الأولى إليك، بعد ثمانى أو عشر ساعات، يجب أن تشعره بأنك شىء جدير بالتطلع إليه والتعلق به، وأنا أقوم دائمـاً بتسريح شعرى وإصلاح زينتى قبل عودته.

٢ ـ استـعملى قليلاً من الرقـة والنعومة، فى أوقـات غير متـوقعة، فكثـير من الزوجات ينسين أن العناق الحانى أو القبلة المفـاجئة (ليست تلك التى تمنحينه إياها عند الباب الخارجى) يثيـران فى الزوج شعوراً خاصاً وحميمـاً. إن «وفيق» يبتسم دائمًا كطفل صغير سعيد عندما أعانقه قليلاً «لقاء لا شىء».

٣ ـ ابتسمى وأنت تـواجهين المشاكل، ولا تدعيـها تستمـر إلى ما لا نهاية. إن ذلك غيـر ضرورى. وأنا، مـثل أى شخص آخـر، ينتابنى الغـيظ عندما يـشاكس «وفيق» الأطفال و عندمـا لا يستطيع ضبط ميزانية البـيت، و عندما يلوث أحدهم أرض المطبخ، فأنفجر أحياناً بالغضب، ولكن للحظات، وفى أحيان أحاول التحكم بمشاعرى، فأغـسل وجهى لتهدئة غضبى وأحـاذر أن ألقى البيت كله فى دوامة. . الغضب.

٤ ـ اغتنمى تلك اللحظات الحميمة التى تقضيانها سوية، واجعلى زوجك يدرك

مدى تقديرك لهـا. وأنا أرتدى ثوب نوم زاه وأضع مسحة من أحمـر الشفاه وأرش على شعرى وجسمى عطرًا جذاباً، فيجد «وفيق» وذلك كله مثيراً - خاصة إذا كنت قد بادهته بعـاطفة رقيقة أثناء السهـرة. كما أحاول تحاشى الإجهاد اسـتعدادًا لتلك الأوقات السعيدة التى أقضيها معه على انفراد.

٥ - اهتدى إلى مفتاح شخصيته، ويجب ألا يقول زوجك مطلقاً «أن زوجتى لا تفهمنى!»، فعندمـا كنتما تتواعدان على اللقاءات فى أول عهـدكما، كنت تحاولين جاهدة معرفة مـا يسعده. ومجرد حصولك على قسـيمة الزواج لا يعنى مطلقاً أنه يمكنك التوقف عن محـاولة ما يسره، وما يجعله شارد الذهن، ومـا يجعله يشعر بالسلام مع العالم.

٦ - عاملى زوجك باحتـرام، وفيما يتعـلق بى فلا أعتقد بشىء اسـمه «أخلاق الرفقة». و «وفيق» مـثل أى رجل آخر، لا يحب تلقى الأوامر (وأنا أيضاً لا أحب ذلك)، لهذا عندما أتحدث مع «وفيق» استعمل عبارات «إذا سمحت» و «أشكرك» و «إذا لم يكن لديك مانع»، إننى أستعمل هذه العـبارات مع شخص غريب، فلماذا لا أفعل ذلك مع الشخص الذى أحب.

٧ - احتـرمى رغباته، ولست بحاجـة إلى أن تكونى أمته (عـبدته).. ولكن إذا كان يجب أن تجرى الأمور على نحـو معين معقول، فلماذا المعارضـة؟ فقد تجدين نفسك تحبـذين طريقته أيضاً، وهـذا ما حدث معى: كان وقت تنـاول الطعام أمراً شعاره «لننتـه من الأمر بأسرع ما يمكن»، فكنا نلتهم طعامنا بـسرعة لا تمكن أحداً من التمتع به، ولا سـيما «وفيق» الذى كان يفضل تناول طعـامه ببطء وعلى ضوء الشموع ومع كـأس من النبيذ، واقتـرح أن نتناول العشاء بشكل أكـثر هدوءاً. لقد كنت أتوقع أن أصرف ساعات أطول فى المطبخ، ومع ذلك قررت خوض التجربة، ولشد مـا كانت دهشتى كبـيرة عندما وجـدت أنه مصيب فى رأيه إلى حد بعـيد، وصرت أضيف الخمر إلى طعامنا فى بعض المناسبات ونتساقاه على ضوء الشموع،

كما حاولت أن أقدم كل أسبوع لوناً جديداً من ألوان الطعام.

٨ ـ تعرفى إلى طبيعة عمله ـ حيث يقضى زوجك معظم أوقات يقظته. واهتمامك بعالمه، هو واحد من الأشياء التى ستجعله دائم الاهتمام بك ، وإذا ما وجهت إليه باهتمام، أسئلة عن عمله والرفيق الذى يرافقه، فإنه سيشعر حتماً بزهو كبير.

٩ ـ شاركيه فى هواياته، إذا كان بمقدورك ذلك، حتى ولو كنت تعتبرينها مفسدة لك، حاولى على الأقل فهم سر اهتمامه بها.

«وفيق» مثال، من هواة الرياضة، وأنا فى الحقيقة لست كذلك، ومع هذا فأنا أؤجل أعمال الحياكة وتصليح الثياب إلى الساعات التى يكون فيها أمام جهاز التليفزيون يشاهد مباريات كرة القدم إلخ... وهو يقدر إيثارى مرافقته بالنهار لتلك المباريات بلا شك.

١٠ـ أثنى عليه عندما يستحق ذلك، وأنت، ألا تحبين المديح الصادق؟. أن يقال لك مثلاً: إنك تبدين اليوم رائعة. أو أن طعامك كان شهياً، وزوجك أيضاً يسره أن يسمع مثلاً، أنه يبدو وسيماً، أو أنه كان حاذقاً فى أداء عمل ما.

١١ـ كونى حاضرة لمنحه «التشجيع» عندما يكون بحاجة إليه، وعبارات مثل «اليد المعينة» أو «الكتف التى يستند إليها»، قد تبدو سخيفة ، ولكن ذلك ليس إلا لكونه حقيقياً! وينبغى أن تكون الزوجة كل ذلك.

١٢ـ اخلقى وقتاً خاصاً لتختليا معاً منفردين، بحيث تتوفر لكما الفرصة لتجديد علاقتكما وأنتما منفردان. إن بينى وبين وفيق موعداً دائماً هو يوم الجمعة من الأسبوع الثالث من كل شهر، وحين لا تسمح ميزانيتنا بتناول الغداء خارج البيت، فإنى أتجمل وأتزين كما لو أننا ذاهبان إلى موعد.

١٣ـ أصغى بعناية إلى ما يقوله، فالعشيقات يصغين باهتمام، ولكن الزوجات ينسين ذلك، وأصغى باهتمام أكثر إلى ما لا يقوله (الصمت الناطق)، واذكرى أنك

كنت فى فتـرة خطوبتكما تحـاولين التناغم مع كل فكرة تراوده، إن ذلك النوع من الإصغاء يفيد أيضاً بعد الزواج.

١٤- ضعى خططًا لأعمال جديدة تقومان بها معـاً، بحيث لا تغدو الحياة عقيمة رتيبـة، بل تبدو شـيقـة ملونة، وقد يكون الأمـر على نحو رحلـة، إذا كان ذلك بميسوركما .

وقد تكون أيضاً أمسية تمضيانهـا على نحو لم يسبق لكما أن اختبرتماه من قبل. افتحى عينيك جـيداً على ما حولك، ولسوف تجدين الحياة أكثـر تشويقاً، ولسوف يجدك زوجك أيضاً أكثر إثارة وحيوية.

١٥- حققى اهتـماماتك، وإذا لم تكن متوفرة لديكِ، نمى أوجـه الاهتمام. ولا حاجـة إلى القول أنه كلما زادت اهـتمامـاتك، أصبحت شـخصًا محـببًا فى نظر زوجك. وحتى إذا كنت غيـر قادرة على مغادرة المنزل، فـهناك العديد من الأمور التى تستطيعين إنجازها فى البيت.

١٦- ابذلى جهداً لتحقيق التفاهم بينك وبين الأشخاص المهمين بالنسبة لزوجك - عائلته، زملائه فى العمل، أصدقائه القدامى. ليس عليك أن تحبيهم أو أن تكونى معجبة بهم - إلا أنه سيكون أكثر سعادة إذا ما تجنبت عزلهم من حياتك.

١٧- احلما سوية بمستقبلكما. وبالطـبع، لا نتوقع أناو «وفيق» أن تتحقق جميع أحلامنا، ولعل نصفها لن يتحقق أيضاً، ولكننا نجد المخططات والأحلام جزءاً مثيراً وشيقاً فى حياتنا، وكنتـيجة لذلك، نجد نفسينا أكثر افتتـاناً أحدنا بالآخر. وأعتقد أننا محظوظان - ولكنى أعـتقد أن الأمـر هو نوع من الحظ الذى يستطيع كثـير من الناس الحصول عليه إذا كانوا راغبين به بقوة. فهل ترغبين بذلك؟



أنت اليوم منهمكة يا سيدتى فى تهيئة بيتك وإنشاء عائلة فيه. لكن فى الغد - أى غد - ستجدين أن لكل منكما، أنت وزوجك، طريقاً مختلفة. فهل سيدوم حبكما؟!

عندما قرر ماجد ونانسى أن ينفصلا بعد زواج دام ثلاثة وعشرين عاماً، أصيب أهلهما وأصدقاؤهما بصدمة، فلم يصدقوا ما سمعوه وهم يتساءلون: «ولكن لماذا الآن، بعد كل هذا الوقت؟»

ولم يختلف ارتباك ماجد أمام هذا اللغز عن ارتباك أهله وأصدقائه. فقد أنجب مع نانسى وأنشأ ابنتين رائعتين، تزوجت كبراهما مؤخراً فيما لا تزال الأخرى تتابع دراستها الجامعية بنجاح. أما هو ونانسى فما زالا فى الأربعينات من العمر، وكان من المفروض أن يترقبا معاً سنوات طيبة قادمة كل مع الآخر.

ولكن ما حدث هو أن نانسى كانت تنتظر على مضض حتى تنمو الطفلتان. ففى وقت ما، خلال فترة زواجهما الطويلة، سار هذا الزواج فى طريق الخطأ. لم يقع شيء معين، فلم تكن هناك امرأة أخرى ولا رجل آخر. مجرد زواج مهترىء راح يتلف خلال السنين حتى انتهى بالسقوط!

فما هو السبب الذى يدعو إلى إنهاء زواج الكثيرين من الأزواج فى منتصف الطريق، حينما يبدو أنه تم تذليل كل عقبة يمكن أن تعترض الزواج منذ زمن بعيد؟

من الواضح أن تلك العقبات فى مثل هذا الزواج لا يكون الزمن قد قضى عليها كما هو المعتقد، وإنما يكون قد أخفاها عن العيون لفترة معينة فقط.

وقد أجاب أحد القضاة الكبار عن قسم من هذا السؤال، وهو قاضى طلاق ينظر فى ٣٩٠٠ قضية طلاق كل سنة: «يمكن أن يعيل الرجل زوجته ويقدم لها

كل مـا تطلبـه، لكنه يهـملهـا. وأنا أقـول أن النقص فى تبـادل الآراء بين الزوج وزوجته هو أكـبر المشاكل. فبدون هذه المشاركـة لا يمكن للزوج وزوجته أن يصل كل منهـما إلى الآخر على الإطلاق. بل إن الـزوج يستطيع أن يدفع بزوجـته إلى الجنون بمجرد تركها وحيدة.

والافتقار إلى تبادل الآراء كان أيضاً مشكلة عائلة مؤلفة من زوجين انفصلا عن بعضهـما بعد زواج دام عشـرين عاماً أنجبا خـلالها ابنين. فعندمـا تزوج حامد من زهرة كان الذى دفعـهما إلى الزواج هو الجاذبيـة الجسدية، غير أن ظهـور التباين تدريجياً فى اهتـمامات كل منهمـا بالآخر تركهما بعـد مدة من الزمن، وليس من شىء مشترك بينهما سوى المنزل والوالدين!

وهذه الأهميـة لتبـادل الآراء بين الزوجين أمـر أكده وشـدد عليه كـذلك مدير منظمة العلاقات العائلية الأميركـية، حين قال مؤخراً: «إن التبادل الواضح للآراء هو من الأمور المهمـة فى العلاقات الزوجية، إذ لا يمكن بدونه تحـقيق أى من قيم الزواج ومثله».

على أن تحـقيق تبـادل الآراء لا يحتـاج إلى كلمـات، إذ إن هناك طرقاً عـديدة يتبـادل بها الأفكار أولئك الذين يعـيشون حيـاة زوجية سـعيدة. فـقد تكون هذه الطريقة أحياناً نظرة خاطفة، أو لمسـة عارضة، يمكنها أن تكون أى شىء له معناه. وقد شرح أحد الموظفين فى قسم مبيعات إحدى المؤسسات التجارية لمستشار زواج حاجته للحـيوية، فقال إن زوجته هادئة، وهو لا يعنى الجنس هـنا، بل كان يشير إلى «الأمـور الصغـيرة». إذ إنهـا لا تعرف تلك اللمـسات العـارضة، ولا القـبل المتهورة. ثم أضاف شارحاً: «ولا أعنى أننى أرغب فى هذه الأشياء، وإنما أريد أن تظهر لى محبتها على الأقل» وقال رجـل آخر: «كل ما أبغيه هو أن تشعر زوجتى بى»

ويستطيع الأزواج أن يتـبادلوا الكثيـر من الآراء والمشاعر عـبر الإشارة وتعـابير الوجه ورنة الصوت والملاطفـة. والمشكلة، كما قال مدير العلاقـات العائلية، «هى

أن نفس الإشـارة قد تؤدى إلى العـداء أيضاً»، وعندمـا يقع أى اتهام بسـبب تلك الإشارة يكون جواب المتهم هو: ولكننى لم أنبس ببنت شفة!

ويمكن أن يدوم هذا التفاعل الهدام بيـن الآباء إلى ما لا نهاية، ما لم يقع شىء ما بشـأنه. وقد تبين أن معظم الزيجـات التى تحتمل السنوات، ثم تتـهدم، تكون مشاكلها قد بدأت بالظهـور مبكرة. ودلت الإحصاءات على أن حوالى ٥٥٪ من حـالات الطلاق تحدث خلال سنـوات الزواج السبع الأولى، و ٣٠٪ من خلال السنوات الأربع الأولى. وهكـذا يتبـين أن المشـاكل تبـدأ مـبكرة، رغم أن بعض الأزواج ينتظرون إلى «حين ينمو الأطفال»... ثم يتحركون!

ومع ذلك يبقى هـناك دائماً من الوقت ما يكفى لاتـخاذ خطوات إصلاحـية إذا كنت راغبة يا سـيدتى فى إنقاذ زواجك. فهناك من مظاهر عـدم الرضى ما يمكن ملاحظته، بل وشفاؤه اليوم، لتتأكدى بعد ذلك من حبه لك فى الغد.

فـما هى هذه المظاهر؟ ومـا هى تلك الإشـارات التى تتوقـعـين معـها ظهـور المشاكل، غير المظاهر الواضحة من مخاصمات، ومن افتقار لتبادل الآراء...

إن بعض هذه المظاهر هو السمـات الشخصية المزعجـة التى لا يمكن أن تتنبهى إليهـا، أو إذا فعلت ذلك فلا يكون عـندك أدنى معرفـة بأن هذه السمات خـانقة، ويمكنها أن تقـود إلى فقدان التوافق، وبعضـها يأتى نتيجـة لأنانية بسيطة وعتـيقة الطراز.

وأحد هذه المظاهر يتمـثل فى الاتجاه إلى لوم الآخرين - من غيـر أفراد العائلة - بسبب مشاكلنـا. ثم يتحول هذا اللوم مع الزمن فيتجه إلى شـريك العمر. فنحن نحمل مسؤولية خيبة أملنا للزوج أو الزوجة. وفى لغة الخبراء الاجتماعيين، فنحن فى الواقع إنما نقدم التبرير لفشلنا.

وهذا التبرير يحـدث عادة فى حالة الزوج الذى يكافح فى مجتـمع تخيم عليه روح المضاربة، ولذلك فهو فى عمليـة مضاربة دائمة. على أنه ليس من الضرورى أن تكون هذه المضـاربة هى المضاربة الكلاسيـكية، حيث يجـهد الزوج فى سـبيل

الترقى فى عمله، بل قد تكون أحياناً بمثـل بساطة رغبته فى طاولة مكتب جديدة، أو حجم مكتبه، أو مـركز اسمه فى إدارة الشركة التى يعمل فيـها. فإذا فشل، أو اعتـقد أنه فـشل، فقد يعـود عند ذلك إلى البيت ويصـرخ فيك ـ يا سـيدتى ـ أو يهاجـمك بسخرية لاذعة. وإذا كـان هذا الحادث كثيـر التكرار فسرعان مـا سوف تقابلين هذا الأذى بمثله، مما ينتج عنه سلسلة من المخـاصمات التى يكون كل منها أكثر مرارة وحقداً من الأخرى!

وقد يأتى الطموح غـير الحقيقى أيضـاً بمثل هذه النتيجة، كمـا كانت الحال مع زوجين كان قد مضى على زواجهما السعيد عشر سنوات حينما بدأت الزوجة تسأل زوجها عن الوقت الذى سيصبح فيه «مدير» مـشتريات فى الشركة التى يعمل فيها كمساعد مدير مشتريات.

كان هناك سبعة رجال آخرين فى نفس الدائرة بجانب الزوج، خمسة منهم لهم أسبقية زمنية عليه، وقد خدموا المدة القانونية لاستحقاقهم هذا المركز بعد أن يصبح شاغراً. وعندمـا أحيل مدير المشتريات الى الـتقاعد لم يحظ الزوج بالترقـية. أما الشخص الوحيد بجانب الزوج، الذى آمن بأن لهذا الأخـير حظاً فى الترقية، فقد كان هو «زوجته». كان طموحهما فى غير محله!

أصبح الزوج سـريع الغضب ينتـقد زوجـته والطفلين على السـواء. إذ تجاهل الحقيـقة الواقعة، وهى أنـه لم يكن الخاسر الوحيـد، وأنه لا يمكن لكل إنسان أن يصل إلى القمـة. وعلى الرغم من أن زوجتـه لم تكن فى يوم من الأيام من ذلك الطراز الذى يشتكى ويخاصم، فإنها بدأت الآن ترد على مشاكسات زوجها بمثلها، فشق الخصام طريقه بينهما، وسرعان ما أصبـحت مخاصمتهما متواصلة، ويهاجم أحدهما الآخـر لأتفه الأسباب ففسـدت علاقتهمـا. ومن حسن الحظ أن الزوجين قاما بزيارة مستشار زواج ساعد على إنقاذ حياتهما الزوجية من التفكك والانهيار.

ولو ظل الزوجـان متـخاصـمين إلى أن تفاقـمت مـشاكلهـما، لظهـر أن هذه المخاصـمات هى سـبب وقوع الكارثـة وتفاقم النزاع. ويبـدو هذا على أنه يناقض

القول المأثور بأن أى زواج لا يخلو من المخاصمات، والحقيقة أن النظرتين كلتيهما حقيقيتان، فالذى يؤثر فى الزواج هو كيفية وقوع الخصام ومجراه.

وقد قام الدكتور جورج سيمبسون، أستاذ مادة الاجتماع فى كلية بروكلن بتعريف الآثار التى تنتج عن المخاصمات عندما قال: «يتخاصم الزوجان أحياناً. وكيفية مخاصمتهما، ومدى تكرار هذا الخصام وأسبابه، ومبلغ تورط كل منهما فيه، وشعورهما بعد الخصام بالجنون الذى أقدما عليه وهما يتخاصمان... كل هذه أمور حاسمة الأهمية من تقدير مميزات شخصيتهما ومقدرتهما على جعل زواجهما صلباً وقوياً خلال الزمن وعلى مر السنين»

فالمخاصمات فى الزواج السعيد قليلة، ولا يحيط بها الحقد أو الرغبة فى الانتقام.

وأى خصام شديد القسوة يضعك فى مواجهة سبب من الأسباب التى تهدم الزواج. إذ أنك وشريكك تعرفان عن بعضكما البعض الشىء الكثير: أنت بالذات تعرفين مراكز ضعفه، ومواقفه المحرجة والخاطئة التى حدثت فى الماضى!

ويقول الدكتور الفرد/ أ. ميسر، أستاذ علم النفس فى جامعة امورى فى اتلانتا: «نحن نريد أن نكون منتصرين. نريد أن نحطم جميع الاعتراضات بشكل يجعلها عاجزة عن الظهور مرة ثانية. وهكذا فإن قذف سلسلة من القنابل المحملة بقائمة لحوادث قديمة مؤلمة وشديدة الحساسية، تجرح الشريك بشكل خطير.

والجروح بحد ذاتها تؤلم وتوجع. وإذا كانت كميتها كافية تصبح الإصابة مزمنة. أما فى بعض المنازل فتختلف الطريقة: لا مشاكل تستحق الذكر، فلا صراخ عال، ولا سخرية... لكن مجرد رضى هادىء! غير أن مثل هذا النظام المسالم قد يكون خداعاً، فبإمكان الزواج أن يتهدم دون وقوع مخاصمات مكشوفة، لأن الزوجين كليهما فى مثل هذه الحال يكونان من النوع الشديد الهدوء، بحيث يقاسيان من جمودهما. إذ إن مثل هذين الزوجين قد يقبلان نوعاً من العلاقة الزوجية البعيدة عن الإفصاح عن خفايا القلوب، ولذلك فهما يبقيان على هذه

الحال حتى يحدث ما يضعف الخيوط التى تشد كلاً منهما إلى الآخر.

وهذا ما حدث مع «بيل فولر» فى نيوانجلند. فقد كان بيل متزوجاً منذ ثلاث وعشرين سنة، وحدث بعد هذه السنين الطويلة أن طلقته زوجته، على أثر دخول أصغر بناتها إلى الجامعة. وقد ذكرت السيدة فولر فى طلب الطلاق أن زوجها هادىء إلى حد لا يطاق، إذ لم يقدم على فعل أى شىء. والسبب الحقيقى الذى كان يكمن وراء هذا الطلاق هو أن بيل العجوز اعتاد زيارة أرملة فى المدينة، فبدا هذا الأمر سيئاً، ولكنه غريب فى نفس الوقت، ذلك أن علاقة بيل مع الأرملة لم تزد على إمكانية وصفها بـ «زيارة» فقط، إذ لم يتورطا فى أى عمل خاطئ على الإطلاق. وجل ما سعى إليه بيل هو أن يجد إنساناً يتكلم إليه، إنساناً يستمع إليه، وهذه حاجة كان بإمكان السيدة فولر أن توفرها له لو أنها كانت أكثر حيوية. ولكن الزوجين فولر كانا فى الحقيقة قد ابتعدا عن بعضهما البعض منذ سنوات عديدة، قبل أن يصل زواجهما إلى حد الانفصال الشرعى.

وحتى يتمكن الزوجان من إنقاذ زواجهما يجب أن يريا فيه شيئاً يستحق الإنقاذ، ويأملا فى أن يكون إنقاذه ممكناً. وحتى يتحقق لهما القيام بذلك عليهما أن يتغلبا على التردد والتمهل والتكتم. يجب أن يصرح واحدهما للآخر بكل شىء.

وهناك زوجان من دوفر متزوجان منذ سبع وعشرين سنة، وجدا مؤخراً أن زواجهما يتجه إلى الركود والملل. كان أولادهما بعيدين عنهما بالجامعة، فيما أصبح كل منهما يعمد دائماً إلى نقد تصرفات الآخر، حتى لم تعد علاقتهما تحتمل، وأخذت المخاصمات تقع بينهما لأتفه الأسباب.

وفى إحدى الأمسيات جلسا بعد العشاء، وبدآ حديثاً طويلاً بدون تلفزيون: مجرد حديث. . . تناولا فيه الأيام الأولى لزواجهما حينما كان المال نادر الوجود فى حوزتهما، وكان مجرد تمكنهما من الذهاب إلى دار السينما أمراً يسرهما غاية السرور. راحا يتذكران التضحيات التى قاما بها فى تلك السنوات البعيدة، والمحن التى ألمت بهما بسبب الأطفال، فتكلما، وتكلما، حتى الساعة الثانية بعد منتصف

الليل، وكانت النتيجة أنهما اكتشفا أن زواجهما كان زواجاً جيداً، مما ساعدهما فى الاتفاق على أن يتربصا للتحديات الجديدة التى سيقابلانها معاً.

وفيما يتعلق بالحاجة إلى المساعدة، يجب على الزوج والزوجة ألا يطلباها من الجيران أو الأقارب أو الأصدقاء، لأن هؤلاء جميعاً لن يقدموا إليهما إلا القليل من العطف. بل عليهما أن يقصدا إلى الاختصاصيين فى الأمور الزوجية. فقد تبين من دراسة أجرتها جمعية الخدمات العائلية فى أمريكا إن إشراك الأولاد والأقارب وغير المختصين فى هذه الأمور يجعل أمر معالجتها صعب التحقيق.

ومن الممكن ألا تكون هناك حاجة إلى المساعدة الخارجية إذا نظر الزوجان نظرة حسنة إلى بعضهما البعض. فإذا كان بإمكانهما أن يخرجا بأسباب الاحتكاك إلى النور، كما فعل الزوجان دنفر، يصبح حظهما فى الكشف عن مظاهر العلاج الفعال أفضل بكثير.

والمرأة، من الوجهة العامة، يمكنها أن تشعر بالمشكلة قبل تحولها إلى نزاع، ومع ذلك فإن بعض ظواهر هذه المشكلة لا تكون سهلة لتكتشفها المرأة عندما تكون زوجة وأماً منهمكة فى الاهتمام بأطفال نشيطين، فضلاً عن أعمال المنزل.

أسئلة لتقدير الاتجاه الذى يسير إليه الزواج.

أجيبى بنعم، أو بلا، عن كل من الأسئلة التالية:

١ـ هل تتناقشين مع زوجك فى المشاكل العائلية وغيرها من الأمور ذات الاهتمام المشترك؟...

٢ـ هل تشعرين بأن زوجك ينصت إليك وأنت تتناقشين معه فى هذه القضايا؟

٣ـ هل تلقين على مسامعه بأخبار هذه المشاكل فور عودته الى البيت؟

٤ـ عندما يعود زوجك إلى البيت، ويريد الترفيه والتفريج عن كربه بالتحدث عما أصابه فى هذا اليوم المزعج؟ فهل تنصتين إليه بصبر، أم تنتفضين صارخة بما

يشبه: «أوه ... بحق السماء يا «فلان»؟

٥- هل تضايقينه دائماً بالتحدث إليه عن رجال آخرين ناجحين أكثر منه . . ؟

٦- هل تتخاصمان دائماً: أكثر من مرة واحدة فى الشهر . . ؟

٧ - عندما لا تقبلين بأمر مـا، هل تعيدين على مسامعه أحداثاً مـحرجة ليست لها علاقة بالموضوع؟

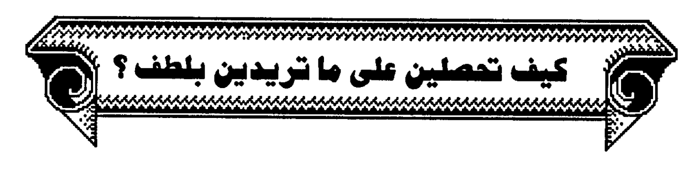
٨ - هل تقضـين معظم الوقت مع زوجك فى البـيت، ولا تحضران المناسـبات الأجتماعية وحدكـما فقط أو مع أشخاص آخرين (ذلك أنه، حتى الذهاب إلى السينما، يساعد على تغيير الجو الروتينى)؟ . . .

٩ - عندما تقابليه فى أى وقت، هل يسرك رؤيتكما لبعضكما البعض كصديقين قديمين .

ليس من السـهل أن نرسم مـخططاً للتـفـاهم والحب والفطرة السليـمـة، لكن أجوبتك عن هذه التـجربة الصـغيرة، تلقى بشىء من الأضـواء على الطريق التى ستسيرين فيها ويسير فيها زواجك.

إذا كان زواجك ناجـحاً مئة فى المئـة فيجب أن تكونى قـد أجبت بـ «نعم» عن السؤال الأول والثانى والتاسع، وبـ «لا» على بقـية الأسئلة. أما إذا زادت أجوبتك التى لا تتوافق مع هذه النتـيجة على ثلاثة أسئلة، فإن الـوقت يكون قد حان لك كى توجهى إلى زواجك نظرة جـيدة عميقـة، استعداداً لمواجهـة ما قد ينتظرك فى الغد !





كيف تحصلين على ما تريدين بلطف ؟

إذا كانت النساء صادقـات حقاً فيما يردنه ويرغبن به، فإنهن سـيقلن علناً أشياء مثل، «أريد العودة إلى الدراسة والحصول على درجة جامعية، أو أفتتح متجراً لبيع الهدايا؛ أو الذهاب فى رحلة إلى بلد أجنبى؛ وأريد أيضاً أن تـكون عائلتى راضية وداعمة لى!».

نحن النساء، نريد أن نعيش الحب وأن نكون مـعطاءات... نساعد الآخرين.. نساعد أزواجنا وأولادنا. ولكن فى بعض الأحيان فـإن هذه الرغبات تعترض طريق حاجتنا إلى النمـو والاكتفاء الذاتيين فنسـأل، كيف نستطيع تحقيق المتـعة للآخرين ولنا معاً ؟

بينما كنت أبحث عن خطوط ترشـد إلى كيفيـة تحقيق هذا، قصـدت الدكتورة أليكسندرا سيموندس وزوجها الدكتـور مارتن سيموندس، أستاذَى علم النفس فى كلية الطب فى جـامعة نيـويورك، ذلك أنّ الدكتورة أليكسندرا تركّز أبحـاثها الآن على النزاعات الداخلية التى تحلّ بالنساء اللواتى يُحاولن الجمع بين الاكتفاء الذاتى والعناية بالآخـرين؛ أما الدكتـور مارتن فيـتدارس الأساليب السـلبية والإيجـابية المختلفة التى يمكن للناس اعتـمادها حتى يشقّوا طريقهم نحو ما يرغبـون تحقيقه. كذلك استشرت الطبـيبة النفسانية الدكتورة بربارة شير التى شـاركت معها بتأليف كتاب «صناعة الرغبات: كيف تحصلين على ما تريدينه فعلاً» ويشتمل على نصائح حول كيفية إقناع عائلتك كى تدعم أهدافك وأحلامك.

والخطوط الإرشادية التى استـخلصتها من هذه المقابلات تجـمع بُعْد نظر نفسانى حديث مع تصرفات عادية جيّدة، و إن كانت قديمة الطراز. هذه تشير إلى وسائل مباشرة مهذّبة، وفعّالة ولطيفة لشق طريقنا. كما أنها فى الوقت نفسه تحترم تقديرنا

لذاتنا واهتمامنا بالآخرين.

يتعاطى أول اثنين من الخطوط الإرشادية هذه مع كيفية تفكيرنا بالتوازن بين الذات والآخرين .

فكرى بما تريدين قبل محاولة الحصول عليه: تقول التقاليد إننا نُعتبر أنانيات إلاّ إذا وضعنا الآخرين فى المرتبة الأولى؛ وتقول الحركات النسائية إننا نُعتبر جبناء إلاّ إذا وضعنا أنفسنا فى المرتبة الأولى. ولكن إذا كانت معظم النساء عميقات التفكير وصادقات بخصوص ما يردنه فعلاً، سيقلن شيئاً من قبيل، «أريد العودة إلى الدراسة وأحصل على درجة جامعية (أو أفتتح متجراً لبيع الهدايا أو أقوم بزيارة إلى بلد أجنبى)، كما أريد لعائلتى أن تكون راضية وداعمة لى». فإذا كان لهذين الهدفين أهميتهما عندك، تطلب منك الدكتورة بربارة شير أن تخطّطى وتتجهى نحو تحقيقهما معاً. لا تخشى أن لا يتحققا معاً.

من ناحية أخرى توجد ظروف شخصية أقلّ نستطيع فيها أن نبالغ بوزن ما نعطيه لعلاقات صداقة على حساب مقدرتنا على تحقيق أهدافنا، يشير الدكتور مارتن سيموندز هنا أنه فى معظم المواجهات مع أشخاص يعملون فى حقل المبيعات والخدمات، ومع رؤساء مصالح وموظفين، فإن حصولك على ما تريدينه بشكل سليم تكون له الأفضلية، على محاولة جعل الشخص الآخر يعجب بك (مرّة أخرى، لا تزعمى أنهما لا يتحققان معاً)، ولكن «يبقى أن الناس المفطورين على الحب يريدون من الجميع أن يعجبوا بهم» كما تقول الدكتورة ألسكندرا سموندز. فرئيسة المصلحة التى تتردد بتأنيب الموظف الذى لا يتقن عمله... والعاملة التى تستصعب طلب زيادة تستحقها على راتبها، والأم التى لا تستطيع التأكيد على المربية التى تعتنى بطفلها ضرورة التقيد بالتعليمات بشأن تناول طفلها الحلوى ومشاهدة التليفزيون ـ هؤلاء نساء لا بدّ لهن أن يتعلمن كيف يقمن بالأمور حسب الأولويات، ويقمن بعمل ما هو أكثر أهمية.

لا تساوى عشوائياً بين النزاع والعداوة: فى عالم يقوم على أفراد لديهم

رغباتهم وأهدافهم المختلفة، لا مفر من نشوء نزاعات فى مجال الرغبات، ومثال على ذلك ما يحدث فى المقهى أو المطعم، فأنا أريد طاولة بجوار النافذة، ويريد الساقى أن يجلسنى أمام الباب. تريد مديحة أن تزور والدتها فى نهاية كل أسبوع، ويرى زوجها حامد أن كثرة الزيارات لا ضرورة لها. إنها نزاعات قد تكون مشحونة بالعداوة، ولكن ينبغى أن لا تكون كذلك. أما الأقوال المبرّرة من أمثال قول الزوج لزوجته، «لا أريد لابننا سالم أن يشاهد التلفزيون أكثر من ساعتين كل يوم يا لوسى» أو قول الابن لأمه: «لا يا ماما، لا أحبّ هذا النوع من ورق الجدران فى غرفتى» فهذه الاعتراضات ليست تهجماً على شخص آخر بالضرورة. ويتوقف هذا كلّه على كيفية إصدار التعبير المقصود.

دعونا إذاً نتحدث عن أهمية التعبير، أى فن الاتجاه نحو ما هو مرغوب:

قولى «أنا». ما زالت نساء كثيرات، تشعرن أن استعمال كلمة «أنا» فيه معنى التهجم. ولكن الدكتور ألسكندرا سيموندز ترى أن هناك بديلين فقط لقول «أنا» كلاهما غير كافيين. الأول هو (تلاعب) كما قالت إحدى المريضات للدكتورة سيموندز، «ليس لطيفاً منى أن أطلب من الغير ولكننى أستطيع التصرف بطريقة تجعله ينفذ لى ما أريد». والثانى هو (اتهام): «أنت لا تبدى أى اهتمام بحاجاتى». ليس بين هذين الأسلوبين ما له فعاليته الصادقة لصاحبة الأمر أو اعتبار حقيقى للشخص الآخر. عندما تستعملين «لغة الآنا» أى القول، «هذا هو ما سيعجبنى» أو «هكذا أنا أشعر» ـ تعطين الشخص الآخر معلومات واضحة حول موقفك وتفسحين المجال لتحقيق استجابة سخية.

تجنبى التوقع والغضب: يقول الدكتور مارتن سيموندز «عندما نريد شيئاً ما نتحدث وكأننا نتأمل سيناريو منمقاً فى بعض الأحيان. نتوقع أن الشخص الآخر سيواجهنا بنقاش حاد، لذلك نتّجه نحو طلب ما نريد ونحن متأهبون للمجابهة. ثم يدهشنا مدى الهدوء الذى يستجيب به. هذا إلاّ إذا عبّرنا عن رغبتنا بطريقة الهجوم وأجبرنا الشخص الآخر على ردّ الصاع صاعين كدفاع عن الذات. من هنا

تحذرنا بربارة شير قائلة: «من يتوقع المتاعب من الناس، يحصل عليها عادة». أمّا استنتاج الدكتور سيموندز فهو: «لا تكتبوا السيناريو». ركّزوا على عزائمكم الذاتية لا على ردّ فعل تتخيلونه من الشخص الآخر. وقد تفاجأون بما يملأ قلوبكم فرحاً.

كذلك تعبّر الدكتورة ألكسندرا سيموندز عن نقطة لها علاقة بالأمر عندما تقول لمرضاها، «انتظروا إلى حين يفارقكم غضبكم» ثم تحدثوا عن رغبتكم بعفوية. ذلك أن الغضب سيعميكم عن استيعاب وجهة نظر الشخص الآخر، تلك التى عليكم التنبّه إليها حتى تعرضوا رغباتكم بفعالية. فإذا كنتم تعانون من شيء ما، ابدأوا بالتخلص من غضبكم. خففوا حدّتكم. ثم تستطيعون بعد ذلك أن تتخيلوا الوضع من وجهة نظر الشخص الآخر. ما هى حاجاته ورغباته ومخاوفه. . . «كيف تستطيعون عرض رغباتكم بطريقة لا تحمل معانى التهديد بل الرجاء والإقبال إلى الشخص الآخر». . .

والمثل على هذا زوجة ليست راضية عن طريقة معاشرة زوجها لها تستطيع التطرق إلى الموضوع بغضب لتمزق أعصاب زوجها تمزيقاً. وتستطيع كذلك الانتظار إلى حين تشعر بمزيد من الهدوء والمحبة والمسامحة؛ حينذاك تقترح طرقاً أخرى للمعاشرة الزوجية تمتعهما معاً. هذا البديل الثانى ليس «ألطف» فقط، بل ويحقق المقصود بشكل أفضل.

اعتمدوا كياسة مشتركة: على عكس ما هو سائد عند بعض الأطباء النفسيين الذين يعملون بطريقة المجابهة، ليست الكياسة تصرفاً زائفاً أو كما يقول الدكتور مارتن سيموندز، «اعتراف بأن الشخص الآخر هو إنسان». ويعطى على ذلك مثلاً بسيطاً: إذا قلت له «هيه أنت هناك، دعنا منك» فأنت تقصدين القتال. أمّا إذا قلت له، «هل تدعنا من هذا الأمر الآن. .؟». فأنت تطلبين إذناً. هكذا تعطين قوة للشخص الآخر. وسيكون راضياً عن الكف عمّا هو بصدده فى هذه الحال.

لاحظى الفرق بين الأمرين: تزداد مقدرتك فى الحصول على ما تريدينه إلى

حدّ أنك تمنحين قوة للشخص الآخر ويكون هذا التصرف رابحاً. أو هو «مبدأ عظيم للتفاوض» كما يدعوه الدكتور سيموندز، وله فائدته الكبيرة فى المواجهات الموجزة والعلاقات الحميمة كما فى محن الرهائن ونزاعات العمل ومحادثات نزع السلاح. كلما عرفت كيف تجعلين الشخص الآخر حليفاً لك، لا العكس، تزيدين فرص حصولك على ما تريدين تاركة الشخص الآخر ينعم بمشاعر جيّدة هو الآخر نتيجة لما حصل.

استعملى قابليتك للضرر مثلما تستعملين قوتك: تقترح عليك بربارة شير ما يلى: شاركيه آمالك ومخاوفك وفشلك، لا انتصاراتك فقط، إذ تستطيع الانتصارات إبعاد الآخرين عن المشاركة. أمّا إذا كنت بصدد التقدم لمقابلة فى سبيل الحصول على وظيفة مثلاً وأطلعت زوجك وأولادك على ما تعانينه من توتر أعصاب، فبإمكان هؤلاء أن يؤمّنوا لك دعماً أخلاقياً. دعيهم يشعرون أنك بحاجة إليهم. شاركيهم ملكية خططك.

استعملى التفكه: الضحك هو المواسى الأعظم. فقد سبق لى وشاهدت حمانى التى تبلغ الثمانين من العمر وابنة شقيقى ذات السبعة أعوام وزوجى الحساس وهم يخرجون من حالة نزاع عنيد بواسطة نكتة. فمن المهم أن تأخذى رغباتك الذاتية بجدية، ولكن لا أن تضعيها ضمن المحتوى الأكبر للكوميديا البشرية، إذ لا يذيب مقاومة الآخرين مثلما تفعل مقدرتك على الضحك من نفسك.





يمر جميع الرجـال تقريباً عندما يشرفون على سن الأربـعين ـ وقد يحدث هذا فى السابعة والثـلاثين وقد يتأخر حتى الخـمسين ـ بما اصطلح على تسميـته «أزمة منتصف العمر»

فى هذه السن يلاحظ الرجل حدوث تغييرات جسـمانية، وقد يجرى فى دخيلة نفسـه عملية حـسابية ذهنية، يسـمع على أثرها صوتاً يخـاطبه: أن قطعت نصف سنيى عمـرك، فماذا عساك صـانع بما بقى لك؟ فهذه السن إذن هى سن مـراجعة عميقة للنفس.

إن بعـضهم يجـتاز هذه الـفتـرة بسلام وطمـأنينة بسـبب قدرته على إحـداث التعديلات اللازمة على حياته، إلا أن معظم الرجال يمر بفترة صاخبة شاقة ميدانها داخل النفس وعندها قد يتصارع الإنسان مع نفـسه وكذلك مع العالم الخارجى من حوله. وهذا النوع الأخـير يمر بفـترة عصـبية شـاقة تحدث تبـدلات جذرية على سلوكه، قد تحدث آثارها حتى على الحياة الزوجية ذاتها.

إلا أن الزوجة العاقلة التى تفهم حقيـقة هذه المرحلة وتتوقع حدوث هذه الفترة الانتقالية فى منتصف العـمر تستطيع أن تحتفظ بقبضتها على سـفينة الحياة الزوجية وتضمن لها استمرار الإبحار الهادىء الأمين.

فى هذا العـمر قد يـصبح الرجل كـثير الشـرود والتأمل والانـزواء أو الانفراد بنزهات يسير خلالها مسـافات طويلة. ولا بد أن تخطر بباله أيام الشباب والقوة. وقد تظن الزوجة أن ذلك مجـرد حنين من جانب الزوج لتلك الأيام الخوالى. وقد تحاول أن تساير زوجـها وتمازحه فى مسألة فـوات الوقت. ولكن الرجل قد يحاول أن يثبت لهـا أنه لم يفقد شـيئاً وأنه ما يزال مـحتفظاً بتـمام فحـولته، ولكنه عند التجربة قـد يدرك أن شبابه الجنسى لم يعد على احتداده واندفـاعه وقوته. وعندها

قد يلتمس الأعذار لنفسه بإلقاء اللوم على زوجته التى فقدت معظم رشاقتها بسبب كثرة الحمل والولادة وإدارة شؤون البيت.

وقد تتباطأ عجلة المعاشرة الزوجية ويصبح الرجل ضيق الصدر حتى بمحاولات زوجته إقناعه بالكف عن التدخين الذى لم يعد قلبه ورئتاه قادرة على مكافحة أضراره.

وقد تضطرم المجادلات بين الزوجين عندما تنبش كل المشاكل النائمة التى انقضى عليها عقدان من الزمن. وعندما تثور المشاجرات والخصومات حتى يخيل للزوجين أنهما لم يعودا قادرين على التعايش.

أما الشىء الذى ينبغى أن تعلمه كل زوجة عاقلة فهو أن زوجها قد أصبح خائفاً - خائفاً على شبابه، خائفاً من عجزه عن القيام بكل ما خططه لنفسه فى حياته، لذلك فهو يحاول لا شعورياً إلقاء اللوم على من حوله. وعليها قبل كل شىء الاحتفاظ بتقديرها لنفسها وألا تظن لحظة أن المشكلة قد برزت بسببها هى وأنها المسؤولة عن انصراف زوجها عنها وعجزها عن إسعاده.

إن الزوجة بهذا الموقف الهادىء إنما تهىء لزوجها فرصة الإدراك بأن ما يمر به إن هو إلا مرحلة من التبدل الطبيعى فى منتصف العمر. وبمجرد أن تتكون لدى الزوج هذه القناعة فيقدم على تحمل مسؤوليته الخاصة فإن صدره يصبح مفتوحاً أمام النقاش الهادىء الصريح مع زوجته حول طريقة اجتياز هذه الأزمة. والانصراف عن الماضى الذى ولى إلى المستقبل.

وعندما يدرك الزوجان أنه ما يزال أمامهما كثير من الأعمال الجسام يزداد إيمانهما بالمستقبل ويصبح بمقدورهما إدخال التعديلات اللازمة على نمط حياتهما والعمل من أجل تحقيق أهداف جديدة.

إن ذلك قد يتطلب من الزوجين الصبر أشهراً طويلة ولكنهما فى نهاية الأمر لا بد أن يسترجعا الاحترام المتبادل بينهما الذى ساعد فى الماضى على ازدهار الحياة الزوجية سنوات كثيرة. وفى مثل هذه الحالة تتحول أزمة منتصف العمر عند الزوج

إلى مرحلة سعيدة من الفهم والإعداد للتغيير.

إن المرأة التى تعرف مـا ينبغى أن تتـوقعه من هذه المرحلة هـى المرأة التى تحمى بيتها فعلاً من الصدمة الطارئة أو الشعـور بأنها ضحية مضطربة تعانى عقدة الذنب بسبب مسلك زوجها غير المألوف.

وإذا كانت المرأة مـتيقظة قادرة على إدراك بوادر الـتحذير الأولى فإنهـا تستطيع الحيلولة دون تضخيم الأزمـة أو تحويل خلاف عائلى تافه إلى مشكلة كـبيرة كاملة الأبعاد والاحتمالات الخطيرة.

من هذه النذر المبكرة أن يحاول الرجل فـى الأربعين من عمره تقليـد المراهقين فى ملابسـهم وتصرفاتهم ومحـاولة بلوغ الوسامة ومنافسـة ابنه فى بعض الألعاب الرياضية. وقد يقدم الرجل على صبغ شعره الشـائب والإكثار من مرافقة أصدقائه العزاب إلى دور اللهو. إن الزوج عن طريق لجوئه إلى هذه التـصرفات إنما يحاول جاهداً دون أن يدرى محاربة بواكير الهرم والبرهنة على أنه لم يفقد شيئاً من قدرته.

وعندما يدرك الزوج الدوافع الحـقيقيـة وراء تصرفاته هذه، وبذلك تخـرج أزمة حياته الزوجية إلى العلن وتتحول إلى مادة للنقاش الذاتى، فإنه لابد أن يسخر فى قرارة نفـسه من هذا التحـول السخيف وتكون النتـيجة أن تتـوثق الحياة الزوجـية وتزداد دفئاً بدلاً من أن تضطرب.

إن التقـويم الذاتى لطبيعـة منتصف العمـر هو شىء جديد شاق بالنسـبة لمعظم الرجال، فـهؤلاء يصـبح عليهم، إلى جـانب تصديـهم لحالة ذهاب الشـباب، أن يطرحوا على أنفسـهم أسئلة كثيرة فيهـا شىء من الخطورة مثل: «ألم أختطّ النهج الخاطىء لحياتى؟ ألم أضع خير سنى عمرى؟ ألم تكن أحلامى فى الحياة أوهاماً؟»

إن الظواهر الخارجيـة لهذه المراجعة الداخليـة للنفس متعددة بالنسـبة للرجال. ولكن الخبراء ينصـحون بالتنبه إلى التبـدل فى المسلك المألوف للرجل: كأن ينغلق الرجل المعـروف بانفتاحـه، ويصبح الرجل المـرح رجلاً سلبيـاً كثـير الانقـباض، ويتحـول الرجل الهادىء الصبور إلى إنسـان قلق سريع الغضب، ويعـجز الرجل

الحازم الـبات عن اتخـاذ أبسط القرارات. أى أن قلعـة القوة عند الرجل تبـدأ فى التصدع والتشـقق. فهو آناً قد يكون متبلد الشعـور لا يهمه شىء فى الدنيا، وآونة يتصرف وكأن مصير الدنيا كلها موضوع بين يديه. وقد يقدم الرجل فى هذه السن على الإسراف فى تعاطى كل شىء: الدواء والسجاير والمشروبات الكحولية أيضاً.

وقد تظهر بوادر الضغط العاطفى على حالته الجسدية أيضاً - إذ يرتفع ضغط دمه ويصاب بتوتر عضلى وبالأرق وبسوء الهضم أو فقدان الشهية إلى الطعام.

إن كثـيراً من نقمة الرجل الذى يعـانى أزمة منتصف العـمر يتركز على حـياته العمليـة. فهـو قد يكون من أولئك الأشـخاص الذين قضـوا الجانب الأكـبر من عقدين كاملين فى تطوير مهارات وصفات مـعينة هادفاً نحو مركز مرموق أو حالة من الطمأنينة الماليـة والحياتية، حتى يصبـح احترامه لذاته وتقديره لنفـسه مرتبطين بذلك الهدف. فإذا لم يبلغه ذلك الرجل، فإن النتيجة قد تصبح شعوراً عميقاً بالعجز.

وحتى لو كان الرجل ناجـحاً فى حياته فإن مرحلة منتصف الـعمر قد تجلب له شعوراً بخيبـة الأمل. يقول الدكتور لين لونغ فيلو من معهد التـثقيف الصحى فى مستـشفى فينكس المعمـدانى الأمريكى أن الإنجازات الخارجيـة نادراً ما جلبت إلى النفس الشعور بتحقيق الأهداف. فالرجل فى منتـصف العمر حتى ولو كان متبوئاً أسمى المراتب لابد أن يكتشف فراغات خالية فى حياته. ومثل هذا الرجل يتصرف عندئذ إلى التماس مصادر جديدة لإظهار النقمة.

إن رد الفعل الأول قد يكون الإحســاس بالغضب - من رئيسه، من والديه، من أولئك الذين ملؤوا صوره بالتوقعات الكاذبة، من زوجته وأبنائه الذين حسب ظنه، أرغمـوه على أن يظل مرتبطاً بعمله الحـالى. أى أنه يشعر وكأنه قـد سقط فى فخ منعه من تحقيق أهدافه فى الحياة.

وكثـيرون من أمثـال هذا الرجل يجدون أنفسـهم ملتصقـين بخيالات الشـباب ويحاولون الارتداد إلى الصـبا الضائع ولو كانوا عـلى أبواب الأربعينات وهنا يأتى دور الزوجة العاقلة. فإذا حافظت على أعصابها ولم تصب بالذعر فإنها تظل قادرة

على التحكم بالموقف ورسم خطوط الحياة المقبلة لها ولزوجها، وإلا فإن الزوجة تصبح خصماً بدلاً من أن تظل شريكة حياة.

إن الخبراء متفقون فى الرأى على أن التواصل الصريح الصادق أمر حيوى بالنسبة للزوجين فى فترة منتصف العمر الانتقالية. فالزوجة لا يكفى أن تحسن الإصغاء، بل إن عليها أن تتقن فهم الدوافع وراء تصرفات زوجها وأن تصبح قادرة على تفسيرها ـ لاسيما وأنها ربما كانت هى نفسها تعبر نفس المرحلة. إن مرحلة منتصف العمر من عدة نواح تصيب الزوجين ولكن بطريقتين متضاربتين.

إن الزوج قد يحس بنقطة خالية فى قلبه ـ حاجة غير مألوفة إلى المودة الوثيقة والحب العميق. فإذا لم يجدها فى زوجته، فإنه يحاول أن يجدها عند أبنائه وبناته. ولكن الأبناء والبنات عندها يكونون قد كبروا وربما صاروا فى سن المراهقة. وما أقل المراهقين الذين يطيقون قضاء أوقاتهم بصحبة أب كبير السن.

أما الزوجة التى تكون قد وقفت سنوات وسنوات من عمرها على العناية بالأطفال وتنشئتهم فإن الحاجة إليها قد لا تكون ماسة فى هذه السن ـ إلا إذا كانت علاقات أفراد الأسرة من الوثوق والقوة بحيث لا يمكن أن يعصف بها أى شئ. وفى مثل هذه الحالة تظل الأم محتفظة بمكانتها بل وتزداد مكانة وتشتد الحاجة إليها على الدوام.

إن مشاكل الزوجة تشتد بسبب هذه الحقيقة، وهى أن أزمة الزوج تشمل عادة عواطف مجردة قضى حياته وهو يحاول طمسها، فهو لذلك قد يكون عاجزاً عن فهم حقيقة ما يجرى فى المنزل. لذلك فإن واجب الزوجة مزدوج: عليها أن تقنع زوجها بإظهار المشاعر المتصارعة فى أعماقه كى يسهل تحليلها وتقديم الحلول للأزمات التى تخلقها. وعليها فى نفس الوقت أن تجعل زوجها يفهم التبدلات التى تحدث للمرأة فى هذه السن. إن معظم الزوجات لا يترددن فى دفن حاجاتهن الخاصة ويهرعن إلى نجدة الزوج المعرض للأزمة. وبعضهن يتجاهلن أزمة الزوج وينصرفن إلى أمورهن الخاصة. وكلا هذين الأمرين خطأ لأنهما يزيدان الأزمة تعقيداً.



ماذا يحدث.. عندما يفتقد الزوجان حرارة العلاقة. بعد مضى سنوات على شراكتهما الزوجية؟ لعل أتعس مصير يواجهه محبان.. أن يستفيقا فى أحد الأيام، ليجدا الثلوج وقد تراكمت على علاقتهما، مع تراكم الأخطاء والعوامل المضجرة بينهما بمرور الأيام. حتى يكاد الحب أن يتحول إلى جثة باردة، مما يضع الحياة الزوجية على حافة الانهيار!

قال شكسبير فى إحدى غنائياته الرائعة: «الحب.. ليس الحب الذى يتغير عندما يحين أوان التغيير»! وكان بذلك من أوائل الذين اعترفوا أن هناك الكثير من عوامل السعادة حتى بعد فترة طويلة من زوال نور الفجر، وذبول الورود، وانطفاء شعلة الغزل.

وتناقش هنا، مستشارة الزواج المعروفة «جيرالدين دالى» بعض الجوانب الخفية من هذا الموضوع الحساس.

ليس هناك من اثنين فى العالم يملكان الأفكار نفسها حول عناصر الزواج الناجح. إن الكثيرين يعتمدون على المزاج، على ما كنا نتوقعه من الزواج فى بادىء الأمر، وعلى قدرتنا على التكيف مع حقائق الحياة كما نجدها. إن نوع العلاقة التى تبدو مناسبة تماماً لزوجين ما، قد لا تناسب زوجين آخرين على الإطلاق. نحن جميعاً أفراد منفصلون، والمقياس الوحيد الموجود هو ميزان السعادة والرضى الذى يجده كل منا بطريقته الخاصة.

فمن وجهة النظر الواقعية للحياة اليومية، الزواج هو نوع من المشاركة القائمة كأسلوب للمعيشة. الحياة مع شخص ما تتضمن المشاركة، التكيف، القيام ببعض التضحيات، وفوق كل هذا، تعلُّم فهم كل شريك للآخر. ونادراً ما يتحقق الانسجام الممتاز خلال ليلة إلا إذا كان الشريكان معاً من أصحاب مزاج متوازن

ورغبة متساوية فى التنازل.

فى الأيام الأولى المبكـرة من الزواج، ربما اخـتلف الحـبـيـبـان وأدى ذلك إلى الإحساس بالوحـدة، وتأجيل «الإصلاح بين الطرفين لوقت آخـر» هو الذى يفقد العلاقة بعض السحر. لكن هذا ليس سوى لعب أطفال، ولا يمكن أن يوجد شيء أكثر تدميراً للزواج من الخلافـات، ومن ذلك النوع من التنافر الذى يمكن بسهولة أن يتحول إلى عادة. بالطبع من السهل جـداً لمتفرج خارجى أن يقول: «حاولى أن تناقشى مشاكلك بهدوء ومنطق» لكن، فى الواقع ليس هناك أى داع لأن تتطور كل مشـاحنة صغيـرة إلى أزمة كـبيرة. إن الأمـر يحتاج إلى اثنين ليـتحـول إلى تنافر وعراك!!

لتتعلم المرأة فهم زوجها:

وبما أن هذه المناقـــشـة تهـدف إلى أن تكـون دردشـة بين سـيـــدات، فلنكن موضوعـيات تماماً. إذن ـ إن أسعد زواج هو ذلك الذى تعلمت المرأة فـيه أن تفهم رجلها، وليس العكس فى أكثر الحالات. قد يقول الساخرون بأنه لا وجود للزواج السعيد فعلاً، وهنا أرجو المعذرة فى مخالفتى لهذا الرأى، إذ إنه بين أصدقائى عدد من الأزواج الذين اتفقوا معاً فى تناسق ممتاز.

تنازلي ولا تحولي القضية إلي مشكلة:

مؤخراً وبينما أنا أتحدث إلى إحـدى الزوجات بادرتها بالسؤال: هل وقع خلاف بينكما؟ وأجابت: «بالطبع وقع. كـانت هناك أشياء كثيرة لم نكن ننظر إلـيها بعين واحدة فى الأيام الأولى. لكننى أدركت أن على أحدنا أن يتنازل إلى حد ما . وقد يكون علىَّ أنا أن أكـون هذا الواحد». وأجابت وعـيناها تبرقـان: «إنه من السهل جداً أن تحصلى على ما تريدين إذا لم تحولى القضية إلى مشكلة كبرى ».

المرأة التي لا تري غير أخطاء زوجها،تفتش عن المتاعب:

فيما مـضى كانت نكتة شائعة تلك القائلة بأن النســاء يغرمن بالرجال من أجل

أخطائهم أكثر من فضائلهم، ثم يرغبن فى أن يغيرنهم إلى شىء مختلف تماماً. من الواضح أن هناك بعض النظر فى هذا النوع الخاص من الجنون: من الممكن تماماً أن تراهن ضد ذلك الدون جوان الصاعد والمتمرد وتكسب الرهان، ولكن من يرغب فى مثل هذا المخلوق فى المنزل كل يوم؟! من جهة أخرى فالزوجة التى ترى باستمرار أخطاء فى زوجها، تفتش عن المتاعب. إنه سينتهى إلى الإحساس بعدم الاطمئنان والعجز. وإذا نجحت فى تغييره حسب ما تريد فإنها قد تتساءل ما الذى رأته فيه فى الأصل. هذه مسألة عليك تشذيبها برفق.

الغيرة وتعاسة الزواج:

الغيرة، بدون سبب وجيه، قد تكون مصدر تعاسة حقيقية فى الزواج. إحدى النساء الشابات عانت من شك ذاتى معذب لأن زوجها كان يحب عارضة من البلاستيك فى واجهة محل للأزياء.

وفكرت هى: إذن هكذا يحبنى أن أبدو - مثل مخلوقة شقراء رشيقة ! - وأدركت فى أحد الأيام كم كانت فكرتها سخيفة. ومع ذلك، وعلى مستوى أكثر خطراً، قد تشعر الزوجة المرتبطة بالبيت مع وجود أطفال كم هى بحاجة لعناية أكثر لأنها ليست أحياناً مشرقة، بحيث تستطيع منافسة الفتيات فى مكتب زوجها.

الإشراق ممكن:

أحد الأمور الرائعة فى القرن العشرين هو سهولة الحصول على الإشراق، فاجعلى زوجك يحس بوجود امرأة رائعة تنتظره فى المنزل. كذلك فإن ظهور المرأة بأفضل حالاتها ليس قضية دولاب ملىء بالملابس، فمعرفة المرأة بأنها جميلة بما عندها، ذو تأثير كبير على معنوياتها بما يجعلها رقيقة وأكثر إثارة، كما تزيد من ثقتها بنفسها بصفة عامة.

ربما كنت تقولين إنه يكفى المرأة أن تكون زوجة طيبة بدون محاولة لأن تكون «امرأة صاعقة» أيضاً. ولكن الطيبة غالباً ما تعتبر مرادفاً للكآبة إذا وصلت إلى

حدودها القصوى، والمرأة التى تكون دائماً مشغولة جداً بمتابعة برامج الأحداث الآتية فى التليفزيون أو التى تهيم مع زوجها فى الحى كلما استطاعت تدبير شخص للبقاء مع الأطفال، لا تحصل على أقصى ما يمكن من زواجها.

اهتمي باهتمامات زوجك:

لا يكفى الزوج والزوجة أن يعرف الواحد منهما الآخر. فى البداية يجب عليهما أن يستمرا فى معرفة بعضهما وزيادة اهتماماتهما المشتركة والمساهمة معاً فى عدد أكبر من الأمور الملذة لهما. ليس سراً أن الرجال أكثر ميلاً للقراءة من النساء. السبب فى ذلك ليس صعب المعرفة. وكما يقولون فإن عمل المرأة لا يتم أبداً. إذا كانت محظوظة فإن تدبيرها يبدو تاماً. . أبداً، فإذا كانت متفهمة، فإنها تتدبر الأمر بإلقاء نظرة سريعة على العناوين الرئيسية فى الصحيفة كل يوم، فتحيط علماً بالخطوط الرئيسية لكافة الأزمات العالمية. . حتى الأخبار الرياضية.

إذن كيف يستطيع المرء أن يحافظ على المستوى؟ الصحبة الحقيقية هى أن تكونى مهتمة على الأقل ببعض الأشياء التى تشغل ذهن زوجك، وأن تكونى قادرة على الدخول فى مناقصة معه حول ما يحدث فى العالم الكبير فى الخارج أو حتى فى عالم الرياضة. مع ذلك، لا يكفى أن تستمعى فقط، ويبدو عليك الفهم، أو أن تهمسى بأن «س» من الناس هو رائع فعلاً. عاجلاً أم آجلاً سيتوقع زوجك منك مزيداً من المشاركة. وإذا أدركت المرأة، التى تظل فى منزلها طوال النهار هذا الأمر، فإنها تكون فعلاً قد امتازت على أخواتها اللواتى يخرجن إلى العمل بميزة واحدة هامة.

بمجرد أن تديرى المؤسسة، فإن ثروة كبيرة من المواد الإعلامية والثقافية تكون تحت تصرفك. إن بعض أفضل البرامج الإذاعية تقدم فى النهار، وربة المنزل التى تحب سماع الموسيقى بينما هى تعمل، تستطيع أن تستمع إلى الأخبار والتعليقات وبرامج المناقشات أيضاً.

كل جوانب الحياة مهمة:

اليوم، ومع ازدياد التركيز على الجنس أكثر من أى وقت مضى، ليس من المدهش أن يميل الشبان إلى الاعتقاد أن الجانب الجسدى فى الزواج هو الجانب الوحيد الهام فعلاً. إنهم يقولون إنه لو كان الجانب الجنسى بخير لكان كل شئ آخر بخير.

بالطبع هنا الكثير من الصحة فى هذا القول لكنه يمكن أن يكون صحيحاً تماماً لو كان الناس يمضون الجزء الأكبر من حياتهم فى السرير. عملياً، وخاصة من وجهة نظر المرأة، يعتمد كل جانب من العلاقة على الجوانب الأخرى. والمعاناة وعدم الانسجام فى منطقة ما يؤدى إلى التعاسة فى الأخرى، بحيث يحدث أحياناً إن لا يتمكن أى من الشريكين ـ التأكد مما هو السبب وما هو رد الفعل.

الناحية الجنسية وأهميتها:

الجانب الجسدى من الزواج هو أكثر من سلسلة العمليات الجنسية المنعزلة بين شخصين. إنه تعبير مستمر وعميق عن ارتباطهما الشخصى ببعضهما. وفى أفضل أشكاله، فإن عمل الحب لا يكون مجرد تنفيس عن العاطفة، ولكن فرصة للحب والحنان وتجديد الارتباط ـ وفى أسوأ أشكاله قد يكون استجابة شبه ميكانيكية للإثارة الجنسية بدون أى درجة من الإحساس من أى شريك.

مهما كانت أحاسيس الرجل العاطفية عميقة، فليس هناك من شك بأنه أسهل إثارة من الناحية الجنسية من المرأة، وأسهل إرضاء بكثير. لكنه يرغب بعلاقة جسدية غنية ترضى الجانبين. إن ما يميل إلى نسيانه مع مرور الزمن هو أنه كلما بذل مزيداً من الجهد لضمان حصول زوجته على أقصى قدر من المتعة فى ممارستهما للجنس، كانت التجربة أفضل بالنسبة له كذلك. غالباً، كل المطلوب لتغيير كفتى الميزان هو كلمة حب أو مداعبة أكثر حناناً. لكن. . من الذى يقول له ذلك؟

إن علاقة الـزواج هى أوثق علاقة إنسانيـة يمكن أن يقيمهـا رجل وامرأة . ومع ذلك، وفى كـثيـر من الحالات، هـناك حاجـز من الصعب تـخطيه، يفـصل بين الزوجين عندما يحين وقت «مناقشة» الجانب الحميم من الزواج. كل من الشريكين قد يخفى استياء غامضاً قد لا يكون مستعداً لنقله إلى العلانية، ولكن قد لا تكون المشكلة بمثل البـساطة التى تـبدو عليـها. كـيف يمكن لإنسان أن يصف بكلـمات شكوكاً حول شىء غيـر ملموس، مثل تغيير فى نبـرة الصوت أو صفاء المزاج، أو إحساس متخلف بعدم الانسجام؟

مزاج المرأة في عملية الحب:

بالنسبة للمرأة، يعتـمد نجاح ممارسة الحب على المزاج المناسب، والوقت الكافى للاسترخاء والاستجابة، وعلى القـدرة على الهرب من توترات الحياة ومسؤوليات الأمومة ومـشاكلها. والمرأة تفـتش عن الحنان والأمان بقدر ما ترغب فـى الإشباع الجسدى من زوجهـا. وإذا كان عديم الصبر فى ممارسة الجنـس، ولم يصرف وقتاً كافياً للمداعبة التمهيدية الهامـة جداً بالنسبة للمرأة، فإنه قد يجد أن زوجته متوترة الأعصاب ومتحـفزة بحذر، وإنها قد تجد العملية مؤلمة. لكن إذا فـهمت هى نفسها السبب فى عـدم سلامة ردود فـعلها بصورة تامـة، فإنها قـد تستطيع التـأثير على زوجها فى المستقبل بحيث تصبح ممارستهمـا للجنس أكثر استجابة لاحتياجاتهما. وبكلمات أخرى تسـتطيع هى أن تحدد الطريق، وسيكون هذا من أجل مصلحتـهما المشتركة.

إن القلق أو الرفض المرتبطيـن بموقف زوجهـا من المال أو المساعـدة فى أعمـال المنزل أو الصداقة قـد يؤثران على استجابات الزوجة. ودون أن تدرك تقـريباً، فإن خيبة أملها قـد تنصب على حياتهما العاطفية الحـميمة، ولا يمكن أن يكون هناك تأثير أكثر سلبيـة وفتكاً من أية علاقة، من أن يشعر أحد الفريقـين بأنه قد أسيئت معاملته دون وجه حق.

إن المرأة التى تخفى شكوى مكبوتة ضد زوجها لأنه لا يساعدها أبداً فى التنظيف، أو لأنه أقل كرماً مما يجب بالنسبة لمصروف المنزل قد يكون فى داخلها رغبة غير ظاهرة لمعاقبته، وبالتالى فإنها لا تستجيب لمبادرته العاطفية بادعاء الإحساس بالتعب أو المرض، أو بقلة الصبر. . أو بالمزاج السيء.

المرأة التي تعاقب زوجها تعاقب نفسها دون إدراك :

الحقيقة المؤلمة أنها بمعاقبته تعاقب نفسها أيضاً، وذلك بإقامة دائرة شريرة مغلقة. وبرفضها، تضمن شعوره هو أيضاً بالرفض. وسيشعر بأنه أقل استعداداً لأن يكون مساعداً أو كريما فى المستقبل. وعلى المدى الطويل قد يكون لرفض المرأة لزوجها تأثير مدمر على شخصيته ما لم يكن قادراً على إيجاد الضمان الذى ينشده فى مكان آخر.

مثال: اعتماد امرأة شابة جذابة، لم تستطع أن تفهم ما الذى يحدث لزوجها. كانت هى وفتحى على أعلى درجة من الحب المتبادل. وسار كل شىء بصورة رائعة فى الأيام الأولى. لكن، بعد خمس سنوات من الزواج وإنجاب طفلين، أصبح مجرد التفكير بالجنس يثير لديها الاشمئزاز. المشكلة هى أن فتحى لم يتغير أبداً، ربما كان لا يريد ممارسة الجنس بالتكرار نفسه الذى كان يمارسه فى عام زواجه الأول، لكن، ليس هناك من شك بأن مطالبه منها كانت كثيرة جداً، وهكذا. . نتساءل: هل فقدت حبها لزوجها. . ؟

إنها لم تستطع منع نفسها من الابتسام وهى تعيد ذكر الحيل التى استخدمتها لإبقاء فتحى على بعد متر منها، الملابس العتيقة غير الجميلة، اللفافات فى الشعر، والوجه المغطى بطبقة من الكريم فى المساء، إيجاد الأعمال التى ترهقه وتستنفد طاقته بحيث يستغرق فى النوم بمجرد أن يضع رأسه على الوسادة، إيجاد الأعمال التى تشغلها هى عندما يحين وقت النوم، التظاهر بالنوم عندما يكون هو مستيقظاً، والحرص على تفادى أى اتصال جسدى عندما ينامان فى السرير المزدوج

المشـترك. فى الفـترة الأخـيـرة ألقت اعتـماد نظرة طويـلة على ردود فعلهـا هى وتوصلت الى أن خطأ أساسياً قد حدث.

كان الطبـيب الذى أخبرته اعـتماد بقصـتها عطوفـاً جداً. لقد طمـأنها الى أن مشكلتها عادية الى درجة كبـيرة بين النساء اللواتى أنجبن عدة أطفال، وأن السبب نفسى أكثـر منه جسدى. ولمزيد من الحيطة أرسلها لإجراء فـحص شامل فى قسم أمراض النســاء فى المستشـفى المحلى، لكنه لم يندهش عندما تسلم التـقرير الذى يوضح أنها فى حالة صحية جيدة جداً. .ويجب إذن إيجاد حل لمشكلتها فى سبب آخر.

ولكون اعتماد من النوع المرح، فمن المستبعد أن تعانى من مرض عاطفى عميق. كان من الصعب عليها أن تسلم بأن موقفها تجاه فتحى قد يكون متأثراً بأى نوع من الشكوى. لماذا الشكوى؟ لقـد كان أفضـل زوج فى العالم - مع الاعتـراف بأنه لم يعد رومنتيكيا جـداً. ربما كان ينظر اليها كشئ مضمـون نوعاً ما، لكنها فى الواقع لم تعد تطالب بكثرة.

والآن . . هل تغيـرت بشكل لم تعد «متطلبـة بما فيه الكفـاية»؟ يميل الناس الى مـعاملتنا بالأسـلوب الذى نتوقع ان نعـامل به وبالطبع، اذا لم يَبْدُ عـلينا التقـدير الكافى عندما يغيرون أسلوبهم بشئ مـا، من أجل أن يدخلوا السرور علينا بوسيلة أو بأخرى، فمن الطبـيعى أن يتوقفوا عن المحـاولة. لقد كانت اعتمـاد شابة قديرة ومكتفية جداً. كان أولادها فى أحسن حال وبيتها مرتباً الى آخر درجة.

- لم تكن هناك أى لعبة فى غير مكانها عندما يعود فتحى الى المنزل فى المساء
- لم تكن هناك دقيقة واحدة لتضيع هباء فى حياتها.

فلا عـيب أنها لم تكن فى مزاج لممـارسة الجنس. لقد نسـيت كيف تنفس عن كرب نفسها، ونتيجة لذلك كانت علاقتها بزوجها مهددة بالانقطاع. أعطاها الطبيب بضعة أقراص لتأخـذها، فتساعدها فى أن تصبح أكثر استرخـاء، واقترح عليها أن تحاول تغيير مظهرها الخارجى.

وهكذا. . بدلاً من أن تكون اعتماد وزوجها شريكين فى زواج ناجح، تحولا الى ربة منزل وكاسب عيش، مما يدفع الى التساؤل حول مدى الكآبة التى تنتظرهما فى المستقبل البعيد. إن نقص الانسجام فى علاقتهما الجنسية كان يؤثر أكثر على إحساسهما بالوحدة بصورة عامة.

المتعة تزداد بالتدريج:

غالباً ما ينصح المستشارون الاخصائيون النساء اللواتى يعانين من مشاكل شبيهة بمشكلة اعتماد، أنه اذا استطعن حمل أنفسهن على المشاركة فى ممارسة الجنس من أجل أزواجهن ان لم يكن من أجل أنفسهن، فإن متعتهن ستزداد تدريجياً.

إن الحل يتضمن أكثر من مشاركة جسدية بالطبع. انه يتطلب تغييراً فى المظهر من جهة الزوجة، واعترافاً بزوجها ككائن بشرى يحتاج للحب والحنان أيضاً.

بالطريقة نفسها، التى يحتاج فيها الزوج الى الإحساس بالثقة بالنسبة لحيويته وهويته المذكرة، تريد الزوجة أن تشعر بأنها امرأة كاملة وطبيعية. . وأكثر أسباب التوتر انتشاراً بين النساء هو عدم قدرتهن على تحقيق الرعشة (بلوغ الذروة). كثيرات يقلن انهن لم يعرفن أبداً تجربة الوصول الى الذروة حتى بعد سنوات من الزواج، بينما أخريات يرغبن فى معرفة المعلومات التى تساعدهن على معرفة ما اذا كن قد وصلن الى الذروة أم لا!. الجواب المقتضب هو أنه اذا كانت المرأة تشك بذلك ولو قليلاً، فانها على الأغلب لم تعرف الذروة فى متعة العلاقة الجنسية.

مع ذلك فإن كثيراً من الأهمية قد يرتبط بهذه القضية، بالنسبة لزواج ناجح، فاذا كانت الزوجة تتمتع بالممارسة الجنسية مع زوجها، وكان هو راضياً تماماً، فليس هناك من حاجة أبداً لأن تعانى من إحساس بالذنب لأنها لا تستطيع الوصول الى ذروة تامة. أما بالنسبة للرجل، فالذروة هى لحظة دراماتيكية تسهل معرفتها، لكن بالنسبة لزوجته لا يمكن أن توجد تجربة مماثلة.

إن استجابات المرأة العاطفية أكثر تعقيداً بكثير من الرجل. ومن المعترف علمياً

أن ردود فعلهـا تميل الى التغير، بـدرجة كبيـرة، خلال مراحل دورتها الشـهرية. فبـدون التركيـز الشديد على الأحاسـيس الممتعـة فى لحظة ما، أثناء أو حـتى بعد الممارسة الجنسية، لا توجد أية طريقة تتمكن بها أن تحقق النشوة. إن أكثر الأزواج قد يسـتفيـدون اذا زادوا معـرفتهم بهـذا الموضوع. وفى مجـتمعـنا الحديث، بكل ضغوطه الاصطناعية، هناك الكثير مما يمكن عمله فى علاقة زواج مرضية أكثر من «عمل ما يأتى طبيعياً».

بالإضافـة الى تركيبـهن العاطفى المعـقد، فالنسـاء مقـيدات أكثـر من الرجال بالممنوعات والمواقـف المحافظة التى ورثناها عن أجدادنا. كـان هناك زمن لم يكن باستطاعة أية سيدة «مهذبة» أن تناقش عملية الخلق بدون استخدام لغة غامضة وغير مباشرة. حتى فى الوقت الحاضر فإن المرء يقابل نساء لا يمثل الحمل بالنسبة إليهن أكثر من «وضع مثير».

ورغم المجتمع المتحرر الذى نشهده اليـوم، فإن النساء ما زلن مقيدات، ولأنهن يجدن صعـوبة فى مناقشة الجوانب الحمـيمة من الزواج علناً، فان عدداً كـبيراً من الخرافات يؤثر على تصرفاتهن

إن الخوف من حمل غـير مرغوب فـيه يجب ألا يخرب متع المرأة الجنسـية بعد الآن. ومع ذلك فان المرء ما زال يسمع أن المرأة ذات العـلاقات المتعددة، لا تسمح لنفسها بأية متعة أثناء الجماع.

لا أحد يعـرف كيف وجـدت هذه الفكرة فى الأصل، لكن، لا شئ يمكن أن يكون أكثر سخافة منها. الخرافـة الأخرى هى أن المرأة المتعددة العلاقات هى باحثة تحصل على متعة جنسية أكـثر من الزوجة الملتزمة لرجل واحد. لكن الواقع أكد أن المرأة المتعـددة العلاقات هى باحثـة وليست حاصلة على شئ، وبالتأكـيد لا يؤدى التعدد الى السعادة.

كثيرات من النساء يشعرن أنه من قلة الأدب أو الأنوثة أن تقوم المرأة بمبادرة نحو زوجها، أو حـتى تظهر الحب ما لم يقم هو بالخطوة الأولى. ان الزوجـة التى تبدأ

فى اللحظة المناسبة لن تصاب بخيبة أمل على الأغلب، لكن اذا لم تظهر هى الرغبة بسرعة فإن زوجها قد يعتقد أنها تمارس الجنس لإرضائه فقط - وهذه ليست بالنتيجة المستحبة التى يصل اليها الرجل، لأنه يحتاج الى الإحساس بأنه موضع تقدير وحب أكثر من كونه فرداً متطلباً يضحك عليه.

فى أية علاقة يمكن أن يوجد سوء الفهم بسهولة كبيرة، خاصة عندما لا يتحدث الناس عن مشاعرهم وشكوكهم. إن إحدى الفنون التى يفقدها الأزواج مع مرور السنوات هى القدرة على الحديث معاً عن علاقاتهم.

كسر روتين الممارسة الجنسية:

إن فرص إضافة بعض البهار والإثارة على ممارسة الجنس تضيع من كثير من الأزواج لأنهم متحفظون جداً فى مواقفهم فممارسة الجنس بشكل روتينى، أعد له التوقيت والمكان المناسبين، والوضع الملائم، وجَعْل الجماع أثناء ظلمة الليل - فقط، أسلوب يفقد الكثير من المتعة، والإثارة البصرية والعفوية.

واحدة من النساء الشابات التى اقترح عليها زوجها أن يمارسا الجنس بعد الظهر اعتقدت أنها تزوجت «مهووس جنسى».

وأخرى أراد شريكها تجربة وضع جديد ينصح به كتاب طبى تساءلت عما اذا كان رجلاً طبيعياً. بعض النساء يقلقن لأن أزواجهن يريدون ممارسة الجنس بكثرة، وأخريات لأن أزواجهن لا يمارسونه بصورة كافية. وهناك زوجات ما زلن يعتقدن أن العرى مناسب لفيلم سويدى ولكن ليس لسرير الزوجية!!

عندما يحدث خطأ ما فى الجانب الحميم من الزواج سواء كان من جهة الزوج أو الزوجة، فعلى الزوجين أن يكونا مستعدين لمناقشة الأمر بينهما أو طلب النصيحة اذا كان ذلك ضرورياً. السؤال الأول الذى يجب أن يوجهانه لأنفسهما هو ما اذا كان هناك خلل ما فعلاً أم لا، اذ باستطاعة الزوجين أن يقلقا دون داع.

طالما كان الشريكان سعيدين فى حياتهما الجنسية، فإن الطريقة ومدى التكرار فى الممارسة هو أمر يعود لهما فقط تقريره.

غالباً ما يكون أقصى ما يحتاجان اليه هو اعادة الثقة ونصيحة الخبير.

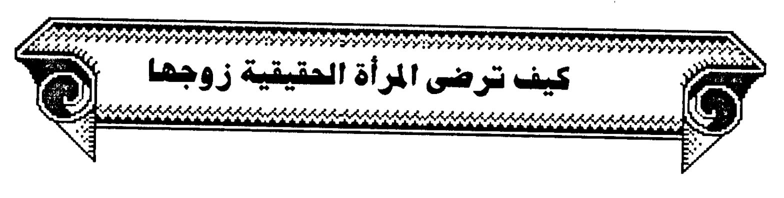
باستطاعة الطبيب أن يساعد كثيراً اذا اتيحت له الفرصة. لكن هذه هى المناسبة الوحيدة التى يتردد فيها الزوجان بصورة خاصة، ولعل سبب ذلك مفهوم. وكما قالت احدى الزوجات الشابات «تصور غرفة الانتظار فى عيادة طبيبى مليئة بصفوف الناس المحتاجين لعناية عاجلة ـ وعندما يحين دورى أنفجر قائلة ان حياتى الجنسية ليست مرضية تماماً!!»

لكن، لماذا يجب أن يكون الأمر بعيداً عن التفكير فيه الى هذا الحد؟ أساساً لأن طبيب العائلة كثير العمل ومشغول جداً، مع هذا فإن الاستقرار العاطفى لمرضاه يهمه كثيراً، والمشكلة التى تؤثر فى عضو من العائلة قد تهدد الكيان كله.

اذ ان للشكاوى أسلوباً فى خلق ردود فعل متسلسلة. ومع ذلك فليس هناك من داع لإلقاء عبء المشاكل الحميمة على طبيب العائلة، اذ إن بالإمكان مناقشتها مع الطبيب فى عيادة تنظيم الأسرة أو مع مستشار زواج.

يقال إن مزيداً من الأذى ينبع من القلق من ارتفاع ضغط الدم أكثر مما يسببه الضغط نفسه. كذلك فإن رد الفعل العاطفى الذى يمكن أن تعطيه علاقة جنسية ضعيفة قد يرتفع الى حد تشكيل خطر على الزواج. ليس هناك من زوجين سيقابلان قدراً محتماً لأنهما يمارسان العلاقات الجنسية بكثرة أو نادراً أو لا يمارسانها على الإطلاق. المسألة المهمة هى مشاعرهما الخاصة. كذلك فالحصول على أقصى معطيات الزوج من معانٍ مختلفة بالنسبة لكل زوجين. اذ إن السعادة والنجاح فى الحياة أو فى الزواج هى أمر مزاج وخيار شخصى الى حد كبير جداً. هذه هى المواقف التى ليس هناك مقياس لتحديدها..





لا تكاد البنات الصغيرات يدركن أنهن مختلفات عن الصبيان، حتى يبدأن على الفور فى بذل أفضل ما لديهن لإرضاء أولئك الصبيان الصغار، وأولئك الذين لم يعودوا صبياناً. . .كذلك!

وهنا يبدأ التشويش والارتباك! فما هو الشئ الذى يسعد الصبى بالفعل؟ وما هو الشئ الذى يرضى الرجل بالفعل؟ نحن نعرف أن الجواب يكمن فى نفس تلك الفروقات التى تلاحظها الفتيات الصغيرات، الفروقات بين الأنوثة والرجولة ولكن فى محاولتها أن تكون أنثى، وفى محاولتها أن تكون امرأة حقيقية. .يجب على الأنثى أن تنزلق من حول الأساطير والمفاهيم المغلوطة.

مثلاً: يجرى تلقين الفتيات الصغيرات، فى مرحلة مبكرة من اللعبة، كيف يركزن ويشددن على جمالهن، على حساب عقولهن، وإن جوهر الأنوثة فى أن تكون المرأة جميلة، ولكن غبية.

فهل هذا حقاً هو السر فيما يرغبه الصبيان، والرجال؟

عندما تسأل امرأة عما يريده الرجل فى اعتقادها، وعما هو أنثوى، تقول «جميلة وإنما غبية». وعندما تسأل رجلاً عما يرغبه بالفعل، فإن المسألة تختلف تماماً .

ولقد توجهت كاتبة المقال بالسؤال، وطرحته على عدد من أطباء علم النفس وسألتهم عما يرغبونه فى المرأة، فجاءت ردودهم: «قبل كل شئ، لا يرغب الرجل بآلهة الجنس، على غرار راكيل ولش، أو الفتاة الجميلة إنما غبية. فالمرأة الخارقة الجمال تشكل تحدياً لرجولة المرء. فهو يخاف ألا يكون من مستواها، وانها قد تنظر اليه باستعلاء، اذ سيكون فاشلاً فى نظرها. والرجال يقلقون على رجولتهم أكثر مما تقلق النساء على أنوثتهن».

ففـى حين أن المرأة لن تشـعر بأن الأمـر يتحـدى أنوثتهـا اذا ما رافقـت رجلاً وسيمـاً، فإن الرجل يميل الى الابتعـاد عن المرأة الخارقة الجمـال. واذا كان معظم الرجال يتجنبون مثل هذه المرأة، فأى طراز من الرجال ينجذب اليها؟

«إنها فى حـاجة الى رجل يقف على نفس المسـتوى ليكون قادراً على التـعامل معـها»، قالت الدكـتورة برزرز: «رجل من النوع الذى يجد فى نفـسه الشجـاعة لمواجهة التحدى، أو رجل يكون راغباً فى إظهارها كتحفة تذكارية».

اذن فالمرأة البسـيطة هى فى وضع أفضل «والشئ الذى يعتبـره الرجل أنثوياً هو حنان الفـتاة واهتـمامـها به. ويرغب الرجـال فى المرأة اللطيفـة التى تبدو بمظـهر معقول».

وللوقوف على المزيد فيما يتعلق بمدى مـا تتميزين به من أنوثة فى عين الرجل، هو أن توجهى الى نفسك الأسـئلة العشرة التالية. وبعد كل سـؤال تقوم الدكتورة «برذرز» بإبلاغك عـما يكشف عنه سـؤالك حول حـصيلتك الأنثـوية. وهذه هى الأسئلة:

هل يحبك الآخرون؟

- يشكو بعض الفتيات من أن الرجال لا يريدون من المرأة غير شئ واحد فقط، ولكن الرجال يحتـجون قائلين أن الأمر ليس كذلك. إن مـعظم الرجال ينجذبون الى المرأة الناجحـة فى كسب الأصدقاء، من الذكور والإناث عـلى السواء، وحين يتأمل الرجال بصورة جدية فيما يعتقدون أنه خصال أنثوية، وفى أسباب اختيارهم لزوجاتهم، فإن المقدرة على اكتساب الأصدقاء تأتى كعامل رئيسى.

وتعتقد الدكتـورة برذرز أن سبب ذلك يعود الى أننا لم ندرب الرجال فى تراثنا على أن يكونوا ودودين نحو الآخرين بصورة عامة، وتقول فى ذلك: لقد دربناهم على مرافقـة أقرانهم من الذكور، واصطحابهم للصيد، وممارسـة الرياضة، وحتى مجرد الجلوس والمشاركة فى تـناول المرطبات ولم ندربهم على نوع من العلاقة بين

الرجل والمرأة الخالية من الجنس والمتسمة بالأفلاطونية، بحيث أصبح الرجال خائفين من إقامة مثل هذه الصداقات.

وبما أن الرجل يكون متردداً فيما يختص بأنواع الصداقة التى تحفظ سيرة العلاقات الاجتماعية، فإن الأمر يكون متوقفاً على المرأة فى إقامة الجسر وخلق علاقات الصداقة.

وتحمل الدكتورة برذرز حاجة الذكر هذه للمساعدة من جانب الأنثى الى درجة أبعد، وذلك بالإشارة الى أن الزوجة هى التى تستطيع كذلك تكوين الروابط والمحافظة عليها بين الحموات.

والزوجة هى التى تقول «أنتم تقومون بزيارتنا فى هذا العيد ونحن سنزوركم فى عيد الميلاد».

فإذا كنت، كامرأة، تجدين سهولة فى التصرف مع الناس الآخرين - الأصغر منك سناً، والذين يكبرونك عمراً، ومن هم فى مثل سنك - فذلك يعنى أنك أنثى مثيرة بالنسبة للرجل، كما تقول الدكتورة برذرز.

ما هو مدى «لباقتك» ؟

- اذا كنت تحاولين إثبات مدى ما تتمتعين به من لباقة فأنت من حيث السوء فى نفس الوضع الذى تكون فيه المرأة التى تحاول إثبات مدى «غبائها». ففى حين لا يرغب الرجل فى أن تكون المرأة غبية، لا يرضى هو أيضاً أن تكون أكثر منه ذكاء كذلك، وفى الوقت نفسه فإن الفتاة ترغب فى الرجل الذى تستطيع أن تتطلع اليه من الناحية الثقافية، على أن ذلك لا يعنى أن الرجل أكثر ذكاء من النساء، فهم على نفس المستوى من الذكاء، ولكن فيما يختص بالحياة الزوجية، يميل الرجال للزواج ممن هن دون مستواهم، وتميل النساء للزواج ممن هم أرفع منهم».

ومن سوء الحظ أن الدكتورة تقر أن ذلك يعنى وجود العديد من النساء الذكيات اللواتى أهملن، لكن يظل حظهن أوفر من حظ الذين يتركون دون زواج، على الأقل استناداً لإحدى الدراسات. وقد أوضحت أن المتزوجين وغير المتزوجين من

الجنسين سئلوا للحكم عن مدى سعادتهم: فكان الرجال المتزوجون هم الأكثر سعادة، يليهم النساء غير المتزوجات، فالمتزوجات. وكان أقلهم سعادة الرجال غير المتزوجين الذين ينتسبون لأسفل الرجال غير المتزوجين الذين ينتسبون لأسفل السلم من حيث الثقافة والوضع المادى، والذين لم يستطيعوا قط العثور على المرأة التى يمكنهم النظر اليها من أعلى. وبما أن هؤلاء الذكور غير المتزوجين يمثلون، من الناحية الاحصائية، عدداً كبيراً من مجموع الأشخاص غير المتزوجين، فهم ميالون لجعل المجموعة أقل سعادة. وهم أيضاً، ومع تقدمهم فى السن، ليس لديهم إمكانية مد جسر الصداقة، مع المرأة التى تقيم الصداقة وبعد انتهاء فترة التأرجح، وبعد ما يكونوا قد اصطحبوا الفتاة رقم ألف إلى النادى. . . يبدأون الاحساس بالوحدة. .

من الذي يرتدي السروال؟

ـ اذا كنت تعتقد أن البنطلون ليس من علامات «الأنوثة»، فهذا من وجهة نظرك انت بصفتك رجلاً. ذلك أن الرجال لا يعتبرون البنطلون أو السروال من علامات الأنوثة. لأنهم قد تدربوا على عدم اعتبارها كذلك، ولكن ليس هناك من سبب يعتبر معه البنطلون غير أنثوى، فالمرأة التى ترتدى بنطلوناً ضيقاً تبدو شديدة الاثارة جنسياً، لأنها بذلك تبرز مناطق شهوانية، على نحو مماثل الى حد بعيد لجدتها التى كانت ترتدى أردافاً مستعارة !

ومرة أخرى تشير الدكتورة برذرز الى أن قلق النساء على أنوثتهم أقل من قلق الرجال، فإن ارتداء سروال لا ينبغى أن يزعجها. وقد وافقت على أن ارتداء البنطلون يمكن أن يعبر عن رغبة فى أن تكون ذكراً بصورة غير سليمة. لكن بما أن سمات الذكر تعتبر أفضل من سمات الأنثى، فليس هناك ما يحط من منزلة المرأة اذا ارتدت بنطلوناً. ولو أقدم رجل على ارتداء تنورة ـ باستثناء ما يحدث فى اسكتلندا ـ لأثار ذلك استغراب الآخرين، لأنه يتخذ الدور الذى يأتى فى الدرجة الثانية من حيث الأفضلية، حسب المفاهيم السائدة.

ولكن الناس اليوم يعيرون اهتماماً أقل للأنوثة والذكورة كما تعبر عنها الثياب، الأمـر الذى تعتـبره الدكـتـورة برذرز شيـئاً حـسناً. وهى توضح ذلك قـائلة «ان الحـضارات التى لم تضع أية فـوارق بشـأن ارتداء النساء لهـذا النوع من الأزياء، وارتداء الرجـال لذلك النوع، أو أن الرجـال شـجعـان والنسـاء عكس ذلك، هى الحضارات غير الحربية.

وقد كانت الحضارات المسالمة عبـر القرون هى تلك التى تقبلت الفوارق الجنسية بفرح وسـرور، لكن دون أن تضع أية فـوارق مفروضـة. ويستطيع المـرء القول ان أجدادنا كانوا يولون الثياب عناية أكبر مما نفعل نحن الآن».

هل أنت أقل أنوثة فيما لو عملت؟

ـ حـتى إذا كنت تعـتـقـدين بمقـدرة المرأة على منافـسـة الـرجل فى العـمل فالاحتمالات هى انك متحيرة بمقدار تحير أى رجل. وتوضح الدكتورة برذرز ذلك قائلة: «ليس هناك من سبب يمنع المرأة أن تكون فى عالم الأعمال وتظل أنثى» .

ولكننا نحن ـ رجالاً ونساء ـ على قدر من التحيـز ضد النساء العاملات بحيث نشـعر فى حـال نجـاح المرأة فى مـجال العـمل بأنهـا لا بد أن تكون، من حـيث التعـريف، ذكراً ! وحتى فى الحقـول المخصصة تقليـدياً للنساء، مثل اقتـصاديات المنزل أو رعاية الأطـفال. فإن الرجـال والنساء على السـواء يعتقـدون بأن الرجل مؤهل بصورة أفضل».

لقد قمت بوضع دراسة قدمت فيها مقالة لرجال ونساء من مختلف الحقول بغية قراءتهـا. ووقع نصف النسخ باسم رجل ووقع النصـف الآخر باسم امـرأة. ولقد اعتبـر الرجال أن الكاتب ألف رائعة أدبية، فى حـين قالوا ان المؤلفة كتـبت عملاً عادياً. ولقد كان رأى النساء مشابهـاً! اذن اذا كنت تعملين فعليك أن تبذلى جهداً أكبر لتـبينى للرجل أنك تتطلعين اليـه، وذلك إن رغبت فى أن تظلى أنثى فى نظر الجميع!

هل تتجادلين مع زوجك؟

ـ سواء أكان الأمر أنثـوياً أم لا، فأنت اذا كنت صاحبة الكلمـة الأخيرة بصورة عامة فـذلك يدل على أنك امرأة نموذجية. فالـنساء، حسب تعبيـر الدكتورة برذرز يتعلمن الكلام فى سن أبكر، والكلمات أسهل بالنسبة لهن، وهن يتفوهن بكلمات أكثر مما يفعل الرجل.

أما فيما يختص بالجدال علناً، وبخاصـة توجيه النقد الى الرجل، فإن الدكتورة تبدو جازمـة فى القول أن ذلك هو بمثابة خـيانة تصل الى درجة الخيـانة الجسدية. وتضيف: «إن الزوجة هى موضع عدد كبير من الأسرار التى ينبغى أن يكون جزءاً من الحياة الزوجية وأن تبقى ضمن حرمة الحياة الزوجية. إن إحدى حسنات الزواج ومسراته هو أنك تستطيع أن تكشف عما فى نفسك، وأن تظهر ضعفك، وأن تلعق جراحك على نحو ما، وأن تسـتعيد نشاطك لمحاربة العـالم. وعندما تقدم الزوجة على السخرية أو الحط من قيمة الرجل فى الأمكنة العامة، فهى تحطم الإحساس بـ «نحن» الذى ينبغى أن يكون قائمـاً فى الحياة الزوجية الناجحـة. فهى تعرف نقاط الضعف لدى زوجهـا. وتعرف بالتالى أين تغمـد النصل. وهذا هو السبب فى أن مثل هذا السلوك يعتبر نوعاً من الخيانة الزوجية».

ولا مفر من أن ينشـأ الجدل، ولذلك فلتكن الكلمة الأخـيرة لك إذا كان لا بد من ذلك لكن لا تفعلى هذا قط أمام الآخرين، إذا كنت راغبة حقاً فى الحفاظ على احترام زوجك لك.

هل يساعدك زوجك في الأعمال المنزلية؟

ـ اذا كنت تعتقـدين أنه يتوجب عليك خدمة الرجل باسـتمرار، وأن الرجل لا يأخذ فكرة طيبة عن المرأة اذا أهملتـه، أو طلبت منه أن يساعدها فى المطبخ، فأنت تماماً مثل الفتاة التى تزوجت من الوالد العزيز. وحسب رأى الدكتورة برذرز، فان كون الرجل يعتبره تصرفاً أنثوياً منك أم لا يتوقف على الوضعين المادى والثقافى.

إذا كان الرجل من ذوى الدخل المرتفع، أو إذا كان خريج جامعة، فالاحتمالات

كبيرة فى ان ينظر الى الأمر كشئ سليم اذا كان ذلك ضرورياً.

واذا كان ذا دخل أقل، أو اذا لم يكن خريج جامعة، فهو لا يتوقع، حتى فى الحالات الطارئة - أن يقدم مساعدته، لأنه بذلك يفقد اعتباره فى نظره ونظر زوجته، وكما هى الحال تماماً بالنسبة للنساء العاملات، فإن نفس المعيار يقوم من وجهة نظر المرأة. ففى الطبقات الاجتماعية الفقيرة أو الأقل ثقافة، تقوم النساء بأداء الأعمال الخاصة بالنساء. وعندما تصاب المرأة بمرض، تقدم لها المساعدة صديقاتها أو أقاربها فى حين يقف الزوج دون حول ولا طول ولا قوة!

وأضافت الدكتورة قائلة: وأكثر فأكثر يقوم الرجال من الطبقة المثقفة بالعديد مما يسمى أعمالاً نسائية، وذلك لأن الكثير من زوجاتهم يعملن. وقد صرحت مارغريت ميد، ذات يوم بأنه المرة الأولى خلال عشرة آلاف سنة يقوم رجال ذوو شأن بالعناية بالأطفال! وبمجرد قيام الرجل بالعناية بالطفل، يقع فى المصيدة، ويصبح راغباً فى العناية بمزيد من الأطفال الصغار!

«ومهما يكن الشئ الذى يرغب الرجل بإنجازه، فعليه أن يقوم به لأنه يجيده، سواء أكان خاصاً بالرجل أم بالمرأة».

هل تبكين لاظهار عواطفك؟

- لقد أجيز البكاء للنساء باستمرار كمخرج للعواطف، سواء كان ذلك أنثوياً، أم غير ذلك. ويعلم الأولاد الصغار تجفيف دموعهم وعلى أن يكونوا رجالاً.

وتعتقد الدكتورة برذرز أنه لا يوجد ما هو أنثوى أو ذكرى فيما يختص بالعاطفة. وسيكون وضعنا أفضل لو سمحنا للرجال بالبكاء أيضا. أعرف أنه ليس باستطاعة السكرتيرة أن تقول آسفة. ان السيد جون ينتحب الآن، ولو تفضلت بالاتصال به بعد نصف ساعة سيكون فى وضع أفضل، لكنى أعتقد أننا لو أتحنا للرجل قدراً أكبر من العاطفة فى منزله نفسه، فستكون الحياة أسهل.

وتلاحظ الدكتورة أن بعض الحالات الأنثوية والذكرية المعينة هى الآن فى طريق

التبدل. فالأشياء التى اعتدنا اعتبارها سمات خاصة بهذا الجنس أو ذلك أصبحت الآن مقبولة من كلا الجنسين لأننا أكثر اهتماماً من أجدادنا بشأن الفرد.



إنه غارق فى صمت مطبق وهو يخاف أن يفصح عن مـشاعره. أنت فقط معك المفتاح الذى يؤدى للوصول اليه.

حبيبى ؟

- هل أنت بخير
- نعم أنا بخير. كل ما هنالك أن النوم جافانى.
- هل ثمة شئ فى فكرك؟ يبدو عليك أنك قلق الليلة.
- لا، أبداً، أرجوك، أنا أحاول أن أنام.
- قد تشعر بتحسن اذا بحت لى بما فى نفسك.
- ليس ثمة شئ فى نفسى لأبوح به. لا تزعجينى أرجوك.
- انا لا أزعجك. كل ما هنالك أننى مهتمة بمصلحتك.
- إذن أرينى اهتمامك بتركى أنام قليلاً.
- اللعنة. تكلم معى.
- إننى أتكلم معك وأقول تصبحين على خير.

هل هذا الموقف طبيعى؟ وكم مرة سمعنا هذه القصة أو مثلها؟ وكم مرة رويناها أو روينا مثلها؟

تشكو النساء من أنهن يحاولن عبثاً كسر حاجز الصمت الذى يقيمه أزواجهن. لماذا لا ينفتح الرجال على نسائهم؟ لماذا يقفون عاجزين عن الانفتاح على نسائهم؟

ونعنى بالانفتاح القدرة على التعبـير عن المشاعر. ليس فقط فى أوقات الشدة بل كل يوم. ونعنى بالانفـتاح إمكانيـة التعـبيـر عن الآلام والآمال. عـن المخاوف والترقبات. عن الأحلام المزعجة. عن الأخطاء الغبية التى ارتكبوها.

وهذا كله يلزم لمعـرفة الفرد. ولأخـذ فكرة كاملة عنه. والنســاء فى هذا المجال أكثر انفتاحاً من الرجال. وأكبر استعداداً للتصريح بمكنونات قلوبهن.

وتصف سميرة زواجها قائلة: نحن زوجان متفاهمان سعيدان عاقلان. وناجحان فى تعاملنا مع الناس. ولكننا لسنا صديقين حميمين. ولن يكون بإمكاننا أن نكون كذلك. لأننى لا أعرف أبداً ماذا فى قلبه.

وتتنهد ثم تتابع حديثها قائلة: «يزعجنى ألا أعرف داخليته. ويشعرنى هذا أنى وحيدة ولكنه مع ذلك لا يقول لى ما فى نفسه أبداً.

ولكن الموضوع ليس بهذا الشكل. فإن الرجل ليس سكوتاً أكثر من المرأة. أكثر ما هنالك أنه نفسه هو لا يلحظ مشاعره. ولا ينتبه الى وجودها لأنه ميال أكثر من المرأة الى أن يبقى فى منأى عن التفكير بداخليته. والأهم من هذا هو أن هذه الطريقة فى تناول الأمور تعجبه ولا يجد فيها أى إشكال.

فى الواقع أن صديقى سمير فخور بأنه لا يرغب فى الإفصاح عن مشاعره. أو حتى التفكير فيها وتحليلها. ويرى أن ذلك مضيعة للوقت لا داعى لها. ويقول: «ثمة أشياء أهم علىّ أن أعملها. أما القضايا النفسية. وما يتعلق بها من هراء لا طائل تحته. فإننى أتركها لزوجتى ولرفيقاتها من النساء».

عادة ما يكره الرجال ما يسمونه بـ «السيطرة العاطفية النسائية» ويقول أحدهم: «أكره أن أحدث زوجتى عن شئ ما. لأنها عندئذ ستنظر الى تلك النظرة المعتادة. وتقول حسناً ما هو شعورك تجاه هذا الأمر؟ مع أننى قد لا أكون شاعراً بأى شئ. وفى الواقع فإننى معظم الوقت لا أشعر بشئ». ولكن الاعتراف بهذا الشئ يبدو كأنه رسوب فى الامتحان.

ويجيب رجل آخر زوجته رداً على سؤالها: «أنا شخص عادى جداً. لست خائفاً ولا حزيناً. لا ينقصنى شئ. ولست آسفاً على شئ. أنا لا أتحدث عن هذه المشاعر. وذلك لسبب واحد فقط. وهو أنها ليست موجودة».

ولكن المرأة لا تقر بها. وترى أن من واجبها تجاهه أن تقنعه بأن تلك المشاعر موجودة سواء أحس بها أم لا.

والآن لماذا يخفى الرجال مشاعرهم عن غيرهم؟ بل وحتى عن أنفسهم؟ لماذا لا

يعترفون بما يعتمل فى نفوسهم من مخاوف وقلق وأحزان؟ وفى سبيل الجواب عن هذا السـؤال يعود بنـا بعض الاختـصاصيـين النفسـيين الى المراحل الأولى من الطفولة، حـيث كان الطفل الذكر يحـاول الابتعاد عن أمه كـوسيلة للتأكـيد على استقلاليته ورجولته.

وسواء كـان هذا صحـيحاً أم لا، فـثمة نـساء عندهن أفكار بناءة حـول طريقة تشجيع أزواجهن على الانفتاح.

وأهم نقطة فى هذا الصدد، هى أن تكف المرأة عن التصرف وكأن داخلية الرجل ملك لها، لأن الرجل حينئذ سيتخذ من هذا السلـوك موقفاً دفاعياً. أما اذا وقفت عند حدها، واحترمت استقلاليته، فسيكون من السهل عليه أن يتنازل ويشركها فى افكاره طواعـية، ويقـول عصـام فى هذا: «إن أفكارى الخـاصة ملكى لوحـدى، وليست ملكية مشاعة» ولا شئ يعمل على سرعة انغلاق الرجل على نفسه أكثر من أن تحاول زوجته انتهاك حرمة هذه الأفكار.

ولصـديقـتى غادة طريق فـريدة فى إقناع الرجـل بالتحـدث عن أفكاره. فـاذا لاحظت أن زوجها مهتم أو مشغول البال، فـانها تبدأ برواية قصة عن نفسها. ففى إحدى محاولاتهـا روت له كيف أنها شعرت مرة بالنقص الاجتـماعى عندما كانت فى الكلية وواجهت عدداً من الشخصيات البارزة المرموقة فى المجتمع فأخذ يحكى لها بدوره عن زملائه المهندسـين ذوى الخبرة القديمة فى المكتب الذى يعـمل فيه، وعن أنه ليس واثقاً من الوصول الى مثل نجاحهم وشهرتهم. وهكذا فعندما حكت له عن اهتماماتها فقـد جعلته يشعر بالأمان واطمأن اليها، فعـبر لها عن اهتماماته ومخاوفه هو الآخر.

ويكون الرجل أكثر استـعداداً للتعبير عمـا فى نفسه اذا لم يكن مضطراً إلى أن يقول ذلك مباشرة. فهو مستـعد أن يقول ما فى نفسه تدريجياً وعلى مراحل، دون إلزام من المرأة، وأكثر مـا يسهل عليه ذلك اضفاء روح النكتة على المـوضوع، فهو يلجأ الى السخـرية لتغطية المرارة والألم. وهكذا فاذا لجـأت المرأة أحياناً الى روح

الدعـابة. فان ذلـك يخفف من وقع الاعـتـراف على النفس. فـالرجل يحب أن يضحك ولا يرغب فى أن يناقش الأمـور المزعجة بجدية. ويريد من زوجـته نفس الشئ ويرغب أن تستمع له دون أن تستغل المناسبة لإعطاء نصيحة .

ويقول عدنان: «أريد من زوجتى أن تهز رأسـها بالموافقة على ما أقول، لا أريد منهـا نصيحـة، ولا أريد تعاطفـاً زائداً، كل ما أريده مـنها هو أن تكون مـوجودة بجانبى حين الأزمة».

وعندما يخـبر الرجل زوجته أن رئيسـه فى المكتب لم يعجب بتقـريره، فهو لا يحب أن يسمع زوجته تقول: «ماذا فـعلت حتى رفض رئيسك تقريرك؟» فالرجل لا يحب أن يفشى سره لشخص لا يقف إلى جانبـه، فهو يريد أن تكون المرأة معه لا ضده، ولا يريدها أن تكون عبئاً إضافياً على المشكلة.

وثمة نوع آخر من المشاعر التى يعترف بها الرجل لزوجته، وهى من النوع الذى لا يعجبها؟ مشاعر داعرة، أو مشاعر قلقة مثلاً.

فـقد تنجح المرأة فى انـتزاع اعـتراف من زوجـها، ولـكن قد تولول بعـد ذلك صائحة: «أى نوع من الرجال أنت؟ مع أن عندك زوجة محبة وولدين فاتنين فإنك تحلم بالعزوبية؟» ولكن مـثل هذا الرجل لن يعترف لزوجته فى المسـتقبل بمثل هذه المشاعر أبداً على الإطلاق.

وبعـبارة أخـرى، اذا لم يكن عندك اسـتعـداد لتحـمل الأجـوبة، فلا تسـألى الأسئلة. ولكن بعض النساء مستعدات للتـحمل ويردن أن يعرفن الحقيقة. وتقول سناء: «عندما ينفتح علىَّ زوجى، فإننى أشعر وكأنه أهدانى هدية قيمة» وتقترح أن بامكان المرأة أن تشجع زوجـها على التعبـير عما فى نفسـه بإظهار الحب والامتنان له إذا فعل.

وهذا صحـيح، فإن أسرار الـرجل قد تكون أغلى عليه مـن الماس، وقد يكون افشاؤها أمراً صـعباً جداً عليه، لذلك فليس من المبالغـة أبداً أن تقول المرأة لزوجها «شكراً لك لأنك أعطيتنى نفسك».

وهناك سؤال حول ما اذا كان أفضل وقت لطلب الأسرار الشخصية للرجل هو ذلك الوقت الهادئ اللطيف الذى يتلو ممارسة الجنس، والجواب المتفق عليه باجماع كامل هو بكل قوة كلا، لأن الرجل فى ذلك الوقت يكون قد مارس علاقة جسمية، وبهذا يكون أبعد ما يكون عن الرغبة فى المناقشة، فلماذا تخربين هذه المناسبة الحلوة؟

لا شك أن الكشف عن الذات يتطلب جواً هادئاً وعزلة مناسبة، ولكن لا يجوز أن يكون ذلك بعد العملية الجنسية وحاولى أثناء النزهة مثلاً وأثناء أخذ الحمام المشترك أو فى مواقف مماثلة.

ولكن الأهم من السؤال: «متى» هو السؤال: كيف؟ والسؤال: لماذا؟ لأن الزوج قد يتساءل بينه وبين نفسه: «لماذا تريد زوجتى أن تعرف عنى كل هذه المعلومات؟» فهنا يجب أن تؤكدى له أنك تبحثين عن المعرفة بسبب حبك له، لا بسبب رغبتك فى السيطرة عليه. يجب أن تطمئنيه أنك لا تقصدين التدخل، وإنما المشاركة والمؤازرة.

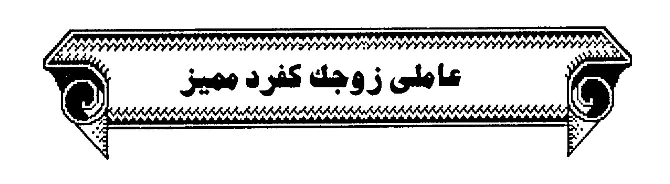
يجب أن يتأكد أنك فى كل محاولاتك لمعرفة الأمور المتعلقة بدخيلة نفسه إنما تنطلقين من الاهتمام بمصلحته والرغبة فى مساعدته فى حدود الإمكان.

وعلى كل فثمة ملاحظة هامة، وهى أن المرأة لا تريد أن تعرف كل شئ يدور فى ذهن زوجها فإذا رآها زوجها ناقصة الجمال، فلن تشعر بالانزعاج أبداً اذا هو لم يخبرها بذلك.

إن الكشف عن دخيلة النفس أحياناً، ما هو الا نوع من القسوة والألم الذى لا داعى له. وليس معنى وجود علاقة الحب أن السكوت مرفوض دائماً.

إلا أن السكوت المتطرف الزائد يوحى بأن ثمة شيئاً فى النفس يخاف الرجل أن يعبر عنه. وهذا يجعل المرأة فى عزلة كاملة عن زوجها. وكأن بينهما باباً محكم الإقفال. ولكن ماذا تستطيع الزوجة أن تفعل إن هى طرقت الباب مرة بعد مرة ولم يفتح؟

لمثل هذه الزوجة نقول: حاولى مرة أخرى، حاولى بطريقة أفضل، كررى المحاولة ولا بد أنك ستنجحين فى نهاية المطاف.



عاملى زوجك كفرد مميز

من المعايير النفسية الأساسية ما يقول أن الناس على رغم تشابههم جميعهم فى الكثير من الأمور، وإلى حد يثير الدهشة والاستغراب فى بعض الأحيان ـ طالما أنهم يولدون من أصناف الكائنات نفسها ويترعرعون فى محيطات قليلاً ما تختلف عن بعضها بعضاً ـ فإن الواحد منهم يختلف عن الآخرين الى حد ملحوظ كذلك، وحتى التوأمان المتماثلان اللذان يولدان من الخلية نفسها التى تنقسم الى جزئين متساويين تماماً، لن يتشابها بدقة، بل ستظهر عليهما فوارق فيما يستذوقانه ويتشوقان اليه وفى طريقة تجاوب كل منهما مع الظروف.

كذلك هى حال الأشقاء من الأم والأب نفسيهما، على رغم نشأتهم فى الأجواء العائلية ذاتها، يمكن أن تظهر عليهم من الاختلافات ما يدفع الى الظن بأنهم ينتمون الى عائلات مختلفة. ونظراً لما تعنيه هذه النقطة الجوهرية ينبغى أن يكن هذا الأمر واضحاً للنساء الشابات، مع أنه غالباً ما لا يكون كذلك.

فحقيقة الأمر باختصار هى أن أى رجل تختارينه زوجاً لك، لن يكون مشابهاً تماماً لجميع الرجال الآخرين.

وقبل أن يدخل هذا الرجل مجرى حياتك، أغلب الظن أنك سبق وكنت على معرفة وثيقة بوالد أو شقيق أو حبيب سابق أو حتى زوج وافته المنية أو فصل الطلاق بينك وبينه، وربما يكون ذلك قد أعطاك فكرة جيدة عن الرجال. ولكن لا تخدعى نفسك، فالرجل الجديد الطارئ لن يكون مثلما كانوا تماماً، بل ليس من المحتم له أن يكون مثلهم، فهو نفسه فقط، واذا كان لك أن تفهميه ليسير كل شئ بينك وبينه على ما يرام، فمن الأفضل أن تقبلى به على هذا الأساس.

لن يعمد كل الرجال بكلمات أخرى الى إحاطتك بالحماية نفسها التى سبق لوالدك ربما أن أحاطك بها، ولن يعتمد اللامبالاة بك جنسياً مثلما كان شقيقك، ولن يكون كذلك أنيقاً مهذباً ذكى الرائحة وشديد الاهتمام بك مثلما كان صديق

سن المراهقة ابن السادسة عشرة، الذى كنت تسيرين معه فى المنتزه يداً بيد، بل إنه يكاد لا ينهى كلامه فى الحديث عنك، وعنك، وعنك وحدك فقط.

لذلك توقفى عن مقارناتك التى لا نهاية لها، توقفى عن الشعور بحرمان مخيف اذا لاحظت وجود نقص ما عنده، أو الشعور بآلام مرعبة اذا تجاهلك فى هذا الحين أو ذاك من دون أن يتعمد ذلك، لن يكون هذا الرجل فى يوم من الأيام ملاكاً لا غبار عليه، ولا لعبة مثالية تمتعك على الدوام، بل هو متقلب بين الحسنات والسيئات فى معظم الأحيان، ذلك أنه مثلك أنت تماماً، مجرد فرد قائم بذاته فيه ما يميزه عن الآخرين كل التميز. هكذا هم الأفراد فيهم من الحسنات ما ليس موجوداً عند آخرين، ومن السيئات ما يلازمهم من دون غيرهم، ولا فكيف يكونون أفراداً. . .

«أعرف أن الرجال الآخرين يطيلون التحديق بكل امرأة جميلة تمر بهم، أما هو فيتبعهن حتى أبواب منازلهن، من هى التى تحتاج إلى هذا النوع من الفردية».

إذا كان هذا هو ما تشعرين به فأجيبك، حسناً، أنت لا شك ملتزمة برأيك فى أن هذا الرجل الذى وقع عليه اختيارك بحد ذاته لديه من المميزات الفردية ما يتجاوز طاقة احتمالك، وكم تتشوقين لآخر غيره يتميز بأكثر من مجرد الهرب من طريقك بهذا الشكل أو ذاك.

ولكن اذا كان هذا هو الذى تريدينه، فلماذا لا تكفين عن بكائك السخيف وتعقدين العزم على العمل فى سبيل الحصول على ما تريدينه؟ مهما كانت مزايا الرجل الذى وقع عليه اختيارك الآن، لا ينبغى عليك أن تصبى جام لعنتك وغضبك عليه بسبب هذا الذى يتميز به كفرد، اذا كان هذا الرجل زوجك، فليس مفروضاً عليك الخضوع والاستسلام لواقع حاله بكل تأكيد، كما أنه قد لا يتغير اطلاقاً بالضرورة مهما كانت ردود فعلك، ولكن إذا أظهرت له بحزم وتأكيد أنك لا تستطيعين القبول به أو الاستمرار معه على ما هو عليه، ثم حاولت تشجيعه ومساعدته حتى يتحسن ولو الى حد ما، فالأرجح أنك ستنجحين.

أما البكاء والعويل فلن يحقق لك أى نجاح، واذا ما طفح الكيل حتى بدأت

فكرة الانفصال عن زوجك أو خطيبك تراود أفكارك، فمن ذا الذى يؤكد لك حصولك على آخر غيره، واذا توفر لك رجل غيره، فمن يؤكد لك أن الآخر يخلو من السيئات وأنك لن تجدى عنده الميزة نفسها التى تألمت منها فيما مضى، أو ميزة أخرى مثلها فى نتائجها أو أسوأ منها؟

إن الرجل الآخر بدوره يبقى فرداً، فيه ما ليس موجوداً عند آخرين كذلك.

ما أريد الإشارة اليه بما قلته هو أنك اذا أردت التصرف بحكمة ومنطق، فالأفضل لك أن تقبليه بما هو عليه أو تتخلى عنه.

اذا بقيت معه وبقى الألم عنوان حياتك (أو تخليت عنه يائسة) فلن تستفيدى من ذلك الا قليلاً. اتركيه اذا كانت مزاياه السيئة كثيرة بالغة لا تطاق، واذا كان فى مزاياه بعض السوء ولكنه يبقى الرجل الذى تريدينه على رغم كل شئ، حاولى مساعدته لتغيير هذه المزايا من دون صب جام غضبك عليه، أما اذا بدا أنه لا يستطيع تغيير عاداته السيئة أو لا يريد تغييرها، وما زلت متعلقة به لا تريدين تركه، فإن عليك القبول بمساوئه: اكرهى هذه المساوئ وثابرى على حبه حتى مع وجودها، الصبر والجلد هما العاملان اللذان ستحتاجين الى التحلى بهما بعد اتخاذك لقرار استمرار رغبتك بهذا الرجل والبقاء معه على رغم استمرار مساوئه، ولكن اذا ظهرت فيه هذه المساوئ وهو لم يصبح زوجك بعد، فيمكنك إظهار شئ من قلة الصبر - طالما أن الفرصة لا تزال سانحة حتى تلتقطى سمكة أخرى غيره، فتعلقك الأعمى به فى هذه المرحلة لن يكون بالتصرف الحكيم.

ولكن حتى تحت هذه الظروف، يبقى القانون العام هو التالى:

كونى صبورة ولطيفة قدر ما تستطيعين مع الشريك الذى وقع اختيارك عليه، وذلك طيلة فترة شهرين أو ثلاثة شهور، مهما بدت لك تصرفاته فى هذه الفترة، فإذا لم تدفعه تصرفاته الجيدة معه الى شئ من التحسن، معنى هذا أنه لن يتحسن أو لا يريد أن يتحسن. عند ذلك لا يبقى لك سوى الرحيل، أما إذا استصعبت ذلك كثيراً وقررت المغامرة بالعيش معه تحت سقف واحد بما هو عليه حاله من خلل ونواقص، فمعنى هذا ربما أن المشكلة فيك أنت وليست عنده هو.



- ربما لا يعترف بكآبته.
- قد ينكرها. . . ولكنه فى أمس الحاجة إليك.
- إليك ما يجب ـ وما لا يجب ـ فعله.

ظن سمير أن ترقيته إلى مدير قسم التى طال انتظاره لها قد آن أوانها أخيراً، وأضحت أمراً محققاً. ثم انتقلت ملكية شركته إلى مجموعة متحدة من الشركات، وتحولت الوظيفة إلى رجل ينتمى إلى المجموعة الجديدة. أسفت زوجته سامية وأشفقت عليه، ولكنها توقعت أن يستعيد حيويته المعهودة. ولكنه لم يفعل.

ليلة بعد ليلة عاد إلى بيته متعثر الخطى وينطرح متهالكاً على الأريكة. لم يكترث بالطعام، أو بملاعبة الصغار، أو بمكالمة سامية، أو بمصاحبة الأصدقاء، وفى الصباح كان أحياناً عاجزاً عن مغادرة فراشه، فتضطر ساندى إلى الاتصال بالشركة والتذرع بحجة تبرر غيابه.

رأت سامية أن أمراً فظيعاً ألمَّ بزوجها، ولكنها وكذلك سمير لم يدركا أنه كان يقاسى من مرض كل جزء منه يشبه ذات الرئة، بل أخطر وأكثر إعداءً. .

بمقتضى الإحصاءات الأخيرة تبين أن الكآبة تنتاب واحداً من كل عشرين شخصاً. ويقول أستاذ فى علم النفس: «إننا نعتبر الكآبة مرضاً نسائياً. ولكن ثلث المكتئبين رجال فى عنفوان شبابهم».

النساء ينجرفن إلى أعماق الرضوض النفسية بانقطاع علاقاتهن الحميمة، أما الرجال فكآبتهم فى الغالب تنبع من عملهم وما يواجهونه فيه من مفاجآت. . الرجل يصاغ اجتماعياً على إعارة مقدرته العلمية، أهمية عظمى، وتوفير الحياة الرغيدة لذويه، ولهذا يكون فقدان العمل، أو عدم الحصول على ترقية، وسقوطه

من مرتبـته العاليـة مصيبـة يرزح تحت ثقلها. وعلى النقيـض يكون للنجاح نفس المفعول ونفس التأثير، فقد يشعـر الرجل بأنه لا يستحق ما أحرزه أو أنه عاجز عن جعل التوقعات حقيقة ملموسـة، أو قد يطوى كشحه على التحدى والحافز اللذين يؤهلانه لمواصلة الجهد وبلوغ القمة.

ومهما كانت أسباب كآبتهم، فإن الرجال ينكرون كآبتهم. وفى إنكارهم محاولة للمضى قدماً، وزحزحتها وإبعادها، لأنها فى نظرهم ضعف.. اختراق سد الإنكار ليس بالأمر السهل، ولكـن مساعدة الزوجة، إن عُرضت بالطريقـة اللائقة، تحدث فرقاً عظيماً فى مساعدة الكئيب على تحسن حـاله. فيما يلى توصيات قدمها خبراء الصحة العقلية بما يجب وما لا يجب فعله.

تعلمي كل شئ عن الكآبة:

يعتقد علماء النفس أن الكآبة الشديدة ـ تـلك التى تعطل العمل الطبيعى لأكثر من أسبـوعين ـ هى خلل بيولوجى. فكثـيراً ما يحدث أزمـة حياتية اخـتلالاً فى كـيمـيـائيـات الدماغ، والوراثة قـد تجـعل لبـعض الأفراد قـابليـة خـاصة لهـذه الاضطرابات.

وتشتمل علامات الـكآبة على الشكوى من آلام (كالصداع، والألم فى الصدر، وألم الظهر)، ومشاكل فى التركيز، واضطرابات النوم، وانخفاض الشهية، وفقدان التفكير بالعلاقة الجنسية، وسواها من الملذات.

والشعور بانـعدام الأمل والعجز يحصـر الكئيب فى شرنقـة سوداء من البؤس والتعـاسة. ويحاول الرجـال غالبـاً تقنيع هذه المعاناة بالغـضب، لأن التعبـير عنه سهل، وكثـيراً ما يداوون أنفسهم بالإقـبال على شرب الخمر، بيـد أن الخمر وهى نفسها تنقل الكآبة إلى شاربها، تزيد من أهوال كآبتهم.

والكآبة غير المعالجة ترتفع عن الإنسـان خلال مدة تتراوح بين ٨ إلى ١٢ شهراً، وقد تبقى مدة أطول. والعـلاج يكون إما نفسانياً وإما بالعقـاقير المضادة للكآبة، أو

يكون خليطاً من الاثنين. والعلاج هذا ينقص من مـدة المرض ويعجل فى الشفاء. وفى الحالات بالغة الـشدة يكون العلاج بالصدمة الـكهربائية التشنجـية وسيلة إلى إبعاد فكرة الانتحار عن المريض.

لا تحاولي معالجة كآبته بنفسك:

تحـاول بعض الزوجـات رفع مـعنويات أزواجـهن بلفت أنظارهم إلى جـمـال الطبيعة، أو التلميح بأن مشاكل الناس كثيرة وكبيرة. غيرهن يؤكدن على أن الزوج يشعر «بالهـمود» ولن يعتم أن يسترد تفاؤله فى أقـرب وقت. مثل هذه الأساليب ليست أكثر فعالية منها فى معالجة الأنفلونزا. بل قد تزيد الحالة سوءاً.

إنها أشـبه «بصـرف النظر»، فالكئـيب يشعـر أن الشئ الوحيد الذى يسـتطيع السيطرة عليه هو إدراكـه الحسى. وإن أنت أصررت أن ينظر إلى الناحيـة المشرقة، فكأنك تحاولين أخذها منه. والتأكيد له على أنه كـفؤ، وناجح، ومشتهى جنسياً لا يفيد فى شئ. فالكئيب يرى نفسه فى مرآة داخلية مشوهة تكبّر من نقائصه وعيوبه وإخفاقه. وإن ناقضت هذه النظرة الذاتية يشعر بأنك تكذبين أو تتفضلين عليه.

أما الأمر الذى ينفع ويفيد فهو إبقاؤه منهمكاً فى عمل لا ينتهى. وإن كان جوابه على أى اقتـراح: «ما الفائدة؟» جـربى أسلوباً آخر، قولى: «سنقـوم بجولة»، أو «حان وقت الذهاب إلى السينما» بدلاً من سؤاله عما إذا كان يرغب فى مرافقتك.

جارى تغيـراته فى حياته، جامليـه فى مشاعره. رجال كـثيرون لا يرون الصلة بين ما يقع فى حياتهم وطريقة شعـورهم. ربما فقد الرجل دوراً خطيراً، أو وظيفة رفيـعة كـرئيس المدراء، أو كأب، ويشـعر نتيـجة لذلك بانعـدام سلطته، وفـقدان سيطرتـه على نفسه. وعـلى زوجته التى تـكون أول من يعرف أن تذكـر الموضوع المؤلم وتبحث معه فيه.

لعل موت الأب يرغم الرجل على مـواجهة فنائيـته. لعل ترفيـعاً كبيـراً معناه الابتعاد عن عمل ممتع وزملاء محبين. إن فـهم الزوجة يساعده على تبين مشكلته الحقيقية التى تتطلب مساعدة أحد له للتغلب عليها واجتياز نفقها المظلم.

لا تتولي مهامه:

زوجات كثيرات يلمسن فى أزواجهن الهمود والركود والعزلة فيقعن فى فخ مضاعفة نشاطهن. ويقول خبير مطلع: إن الزوجة تشعر بأنها لا تستطيع أن تقف جامدة محتارة لتشاهد الرجل الذى تحب يهبط إلى الحضيض. هذه الزوجة تبادر فوراً إلى تنفيذ أعمال تختص به. وهو إجراء يزيد من شعور القنوط وزوال القدرة. ويشعر هذا الزوج بالامتعاض، وهى تشعر بالتشتت والارتباك لأنها تبذل غاية جهدها لمساعدته، ولا تجنى ثمار سعيها. وهذا يمثل الخطر لها وله ولزواجهما.

وما ينبغى لك فعله هو أنك ما برحت تتوقعين أن يتصرف كزوج وأب. دبرى أشياء ينشغل بها وهو فى البيت كى ينسى فكرة العجز المسيطرة عليه. ألحى عليه بأداء الأعمال، والذهاب إلى المؤتمرات العلمية. شجعيه على الاندماج فى النشاط الاجتماعى... على مشاهدة مباراة.

ميزي بينه وبين مرضه:

الكئيب المتلفع بتعاسته وشقائه يصدر عنه دائماً كلام جارح. يقول الزوج لزوجته إنه لا يعلم إن أحبها. وأنا أقول للزوجة المشدوهة: «هذا كلام المرضى، لا تعتبريه موجهاً إليك شخصياً، فأنت لم تفقدى الرجل المحب الذى عته مرة!».

واعلمى أن زوال الرغبة الجنسية هو أيضاً جزء من مرضه، وليس رفضاً لك.. اليأس علة جسمانية، وكمرض القلب أو السرطان، يخمد الشوق للجنس. وليس هذا لأنه لا يطارحك الحب، بل هذا لأنه لا يستطيع.

لا تنكرى شعورك السلبى، فالزوج الكئيب أقل من أن يحبه أحد، فهو غير مبال. وهو ساخط ناقم، هو منطو على نفسه.. قد يهاجمك بكلام مقذع أو يتجاهل الأولاد. ومهما بذلت من جهد، فلن تتمكنى من إخفاء ما يستحوذ على مشاعرك من خيبة وكرب.

كونى صادقة فيما يخالجك من شعور، إن قلت: «أحبك طبعاً» بصوت منفعل،

فإنه يتجاهل قولك، وينتقد الطريقة التى قلت بها كلماتك. . ومن الأفضل أن تقولى: «أنا أحبك ولكنى الآن أود لو دققت عنقك» هذا أفضل من انتظار الانفجار.

الصدق أولى، ولكن متى قلته بذوق ومهارة. قولى له «أنت تفزعنى بحالتك»، بدلاً من أن تقولى: «لا أتحملك وأنت فى هذه الحال». فالكئيب حساس للانتقاد. حاولى قصر تعليقاتك السلبية على مشاكل سلبية تضايقك وتضاعف انزعاجك، بدلاً من مهاجمة كل نقص فيه أو موطن ضعف.

احمي نفسك من العدوي:

انعدام الأمل قد يكون مرضاً معدياً. فما أكثر اللواتى أعداهن أزواجهن، فيظهر عليهن الأسى ومن ثم اليأس.

وخير وقاية هى مقاومة كل ميل إلى لوم نفسك. تحدثى مع الصديقات لتبقى المشكلة فى منأى. غادرى المنزل بضع ساعات. اذهبى وشاهدى فيلماً سينمائياً، تجولى بين المخازن، اشتركى فى ناد رياضى صحى، وتذكرى. . تذكرى أنه يستحيل انتشال أحد من الرمال المتحركة بانضمامك إليه.

كوني أمينة فى توضيح حالة زوجك لأولادك:

إذا انهار الأب تحت وطأة الكآبة، يفترض الأولاد أنهم الملومون، وهذا كثير الحدوث، وعاقبته سيئة للعائلة برمتها. لذلك حتى زوجك، إن استطاع، على طمأنة أولاده ونفى كل علاقة لهم بحالته، دعيه يقول لهم إنه يعالج نفسه بكل وسيلة متاحة ـ وأنت، أكدى لهم ذلك، على ألا تحطى من منزلة زوجك أمامهم.

ساعدي زوجك بأي وسيلة:

تنبهى لأى بادرة تدل على نية الانتحار، مثلاً تحرير وصية، أو تعديل غيرها. لا تترددى فى سؤاله عما يفكر فيه، سليه إن كانت حالته المنحطة أدخلت فى رُوعه فكرة التخلص من الحياة. وما لم تتيقنى من أنه لا يفكر بالانتحار، اصحبيه ولو

بالقوة إلى طبيب، لا تبطئى لئلا تندمى، ولات ساعة ندامة!.

حتى لو كان زوجك بعيداً عن هذه الأفكار السوداء يجب أن تلحى عليه بإجراء العلاج النفسى. عبرى عن قلقك دون التلميح بأنه مريض. وإن قاوم الفكرة اقترحى أن يقابل الطبيب النفسانى مرة واحدة فقط لمعرفة قدرة العلاج على تحسين حاله. أو استشيرى طبيب العائلة الذى يستطيع نفى معاناة زوجك من مرض جسدى، ويحيله إلى طبيب نفسانى.

وإذا امتنع زوجك عن أى شكل من أشكال الاستشارة الفردية جربى العلاج لك وله، أو العلاج لجميع الأسرة. فالعلاج للزوجين فعّال فى إزالة أسباب الكآبة. بل إنه يمنع تكرار الكآبة بالحديث عن المشاكل التى سببت هذه الكآبة.

لا تتوقعي تحولاً بين عشية وضحاها:

حتى بعد تلقى زوجك المساعدة. لا تتفائلى كثيراً، فإحدى التأثيرات الجانبية للكآبة افتقاد الطاقة والمبادرة. فالحالة هذه لا تعيد الألفة الجنسية إلى طبيعتها إلا بعد وقت طويل. ولكن زوجك يستعيد رغبته وهو يتماثل للشفاء. لكن إن كان يتداوى بعقاقير مضادة للكآبة، فقد يفقد قدرة الانتصاب. وأحياناً يشفى من هذا النقص متى وُصفَ له دواء آخر. وإلا فجدير بك أن تتيقنى من عودة الجنس إلى حياتكما عاجلاً أو آجلاً. فى خلال ذلك يفيدك ويفيده غزل تشتركان فيه وتنعمان بما يثيره من لواعج.

تعلمي كيف تلحظين علامات التكرار المحذرة:

بعض أنواع من الكآبة حدث عابر لا يصيب الإنسان مرة واحدة. غيرها يتكرر طوال الحياة. فى هذه الحالة، إن شككتما بعودة الكآبة فالسرعة فى العلاج تحسن من وضع المكتئب وتنقذه من الشر المستطير.

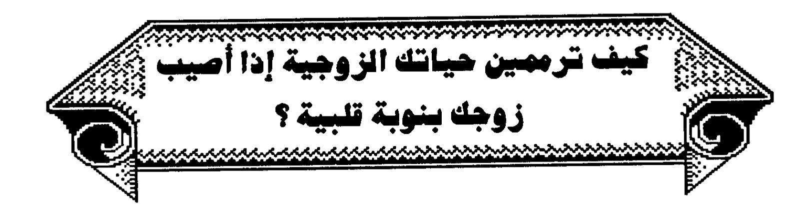
ومثلها مثل الأمراض المزمنة تركز الكآبة ضغطها الساحق على الزواج وينتهى الأمر أحياناً بالطلاق، وقد يصمد الزوجان فلا ينفصلان بل تزداد علاقتهما رسوخاً.

إن الكآبة ترغم الزوجين على النظر إلى أمور لم يعيراها وزناً من قبل.. هما

يتعلمان كيف يطرقان مـواضيع غير مدمرة. ونجاحهما فى التـغلب متضافرين على شئ وتمثّل فيه الخطر بينهما فيصبح الاندماج انصهاراً.

وسواء كانت الكآبة خفيفـة أو شديدة، سواء كانت عابرة أو دائمة طالما بقى فى النفس رمق، فإن الحب وحـده لا يكفى لشفائه. ولكن الحب، والشعـور النبيل، والتأييد القوى يحدث الفرق بإضاءة الطريق الواصلة بين اليأس والإبلال.





كيف ترممين حياتك الزوجية إذا أصيب زوجك بنوبة قلبية ؟

من أشق الأمور على الزوج أن يفاجأه الطبيب قائلاً بعد إجرائه الفحوص اللازمة: يؤسفنى أن أقول لك أنك مصاب بمرض فى الشريان التاجى.

وللزوج عندها العذر فى أن يحس وكأن السقف قد انهار على رأسه. فهو قبل دقيقة واحدة كان إنساناً صحيحاً سعيداً نشيطاً تملأ رأسه خطط المستقبل الباسم. أما الآن يدرك أنه مصاب بمرض يهدد حياته ويحرمه من العودة الى حياته النشيطة.

ان مصارحة شخص ما بغتة بأنه مصاب بمرض قلبى هى ضربة عاطفية عنيفة ولا ريب. وطبيعى أن تؤثر التشعبات النفسية المتولدة عن مثل هذه المعرفة على أفراد الأسرة جميعاً، لا يستثنى منهم أحد. وقد يكون الضغط الواقع على الحياة الزوجية بسبب ذلك جسيماً. فالزوجة تكتشف أن من الصعب عليها مواجهة الآثار النفسية التى أحدثها مرض زوجها. لا سيما إذا كان الزوج عنيداً يرفض الامتثال للواقع الجديد ويعتقد أن نقاهته من النوبة الأولى تعنى أن بمقدروه العودة إلى ممارسة حياته السابقة المليئة بالجهد والإرهاق وضغط العمل. وإذا كان يصر على أداء نفس الأعمال اليومية التى كان يؤديها قبل النوبة القلبية ويرفض أية مساعدة أسرية تقدم له لأداء بعض الأعمال.

أو إذا كان الزوج قد أصبح بعد النوبة خاملاً يقضى سحابة مسائه أمام جهاز التلفزيون لا يفعل شيئاً حتى القراءة قد أهملها أو مهووساً لا يكف عن قياس ضغط دمه أو إحصاء ضربات قلبه. ويرفض العودة إلى ممارسة عمله البسيط السهل أو أداء أى نوع من التمارين الرياضية الخفيفة التى ينصحه بها طبيبه.

إن حدوث مشاكل نفسية إثر إصابة الزوج بنوبة قلبية هو القاعدة لا الاستثناء. ومن النادر أن نرى مريضاً لا يصاب بالقلق والانقباض عندما يكتشف فجأة أنه مصاب بمرض يهدد حياته. وهنالك طبعاً أمراض كثيرة تهدد الحياة يمكن أن تسبب الانقباض، ولكن هنالك عادة وسائل عدة لمكافحة تلك الأمراض بالنظر إلى أن المريض يكون عند بدء العلاج فى بواكير معركته ضد المرض. أما بالنسبة للنوبات القلبية فإن المريض يراوده إحساس بالعجز. فالنوبات غالباً ما تحدث بدون أدنى إنذار. وحتى بعد أن يشفى المريض من نوبته فإنه يظل يشعر بالتهديد لأنه يعرف أنه قد يصاب فجأة بنوبة أخرى ربما كانت أخطر من الأولى. ويخيل إليه أنه لا يستطيع فعل الكثير من أجل حماية نفسه.

فالنوبات القلبية لا يمكن علاجها بالجراحة والأشعة والعلاج الكيمائى كما هو الحال فى كثير من أمراض السرطان مثلاً. ويبدو للمريض بالنوبة القلبية أن كل ما يستطيع عمله لوقاية نفسه من نوبة ثانية (إلا اذا كان مرشحاً لعملية تجاوز وعائى) هو أن تصبح عاداته الحياتية من النوع الذى لا يؤدى إلى وقوع أمراض فى الشرايين التاجية.

ومن سوء الحظ فى كثير من الحالات أن الأطباء والممرضات الذين يتولون معالجة المصابين بالنوبات القلبية ينسون أحياناً أن إنقاذ قلب يعمل ليس سوى فصل واحد من فصول المعركة. لأن المريض فى حاجة إلى جانب الإشراف الدقيق والدواء الصحيح، إلى دعم نفسى قوى أيضاً هذا ما أريد له أن يستأنف حياة طبيعية أو شبه طبيعية.

وفيما يلى معلومات عن الأمور النفسية التى تعين الإنسان على مواجهة أحوال مريض بالنوبة القلبية.

لا بد أولاً من تأكيد أن مشاعر القلق وإنكار الواقع والانقباض هى مشاعر شاملة تقريباً تحدث على أثر الإصابة بنوبة قلبية. فلا فائدة إذن من نصح المريض بتجنب القلق والانقباض لأنهما من ردود الفعل الطبيعية. والملاحظ أنه كلما ازداد المريض

ذكاء ازدادت احتمالات إصابته بمشاكل نفسية على إثر تعرضه للإصابة بنوبة قلبية.

ويكون القلق فى أشر حالاته خلال الأربع والعشرين ساعة بعد النوبة. وهو راجع إلى الألم المرافق للنوبات القلبية، وإلى الخوف من الموت والى الإفراط فى العناية والمعالجة اللذين يتولاهما الأطباء والممرضات فى وحدة العناية القلبية. وللمريض كل العذر فى الإحساس بالقلق وهو يرى نفسه فجأة ممداً على سرير غريب وأسلاك التخطيط الكهربى ملتصقة بصدره والسوائل تتسرب من وريده الى ذراعه وفحوص الدم تجرى له كل بضع ساعات. لا بد أن يشعر المريض بالقلق وهو يرى كل هذه الأشياء حتى ولو كان من أهدأ الناس.

وبعدّ الأربع والعشرين ساعة الأولى أى على أثر تناقص الألم أو التحكم فيه تبدأ حالة المريض فى التحسن. وعندها تبدأ عادة مرحلة الإنكار.

ومن الطبيعى عندها أن يبدأ المريض فى التفكير قائلاً لنفسه: «لا بد أن هناك خطأ ما فى التشخيص، فأنا صغير السن ولا يمكن أن أكون مصاباً بنوبة قلبية». ولكنه فى دخيلة نفسه يعلم بذكائه أنه مصاب بها. أما عاطفياً فإنه يريد إنكار إصابته بل إنه ينكرها فعلاً.

واليوم الثالث من أيام مكث المريض فى المستشفى هو اليوم الذى يبدأ فيه الانقباض. فعندها يبدأ المريض فى التعود على الترتيبات الممارسة عليه. لقد ألف معدات الرقابة وكثرة اختبارات النماذج الدموية والعناية المشددة التى يتلقاها. لذلك فقد أصبح أمامه متسع من الوقت كى يفكر ويتأمل فيما حدث له. والواقع العاطفى قد يكون عنيفاً وفى غاية العنف. إنه يدرك أن قلبه قد تلف، وأنه قد لازم الفراش ملازمة تامة ثلاثة أيام. وعندها يأخذ فى التفكير فى ما إذا كان سيبقى عاجزاً طوال حياته.

يجب أن تبدأ عملية التأهيل بتفسير شامل من قبل الطبيب أو الممرضة المدربة تدريباً خاصاً على حقيقة ما حدث له. فيقال له مثلاً إنه قد اجتاز أشد أوقاته حرجاً لأنه ما يزال على قيد الحياة بعد مرور الساعات الحرجة الأولى من إصابته.

وحبذا لو عرضت عليه صور تظهر كميات الدم الواصل الى القلب وتبين للمريض الأماكن التى يظن أن الدم قد انحبس فيها داخل الشريان أو الشرايين المصابة وعضلة القلب التى تلفت بسبب ذلك. مع تبيان أنه عند انسداد أحد الشرايين يحل محله شريان آخر فى أغلب الأحيان ويؤدى عنه وظيفته كلها أو بعضها.

وتوضيح كيف أن للقلب قوى احتياطية وأنه حتى لو تلف قسم من العضلة فإن فى القلب رفداً كبيراً من العضلات السليمة التى تؤدى الى استمرار عملية الضخ بكفاءة. وأن هناك طائفة كبيرة من الأدوية الحديثة لمنع الألم والحيلولة دون تكرار النوبة.

وهذا أيضاً هو الوقت الذى ينبغى أن تقدم فيه للمريض نظرة شاملة لمرضه وأن يقال له إنه سيكون قادراً على العودة الى منزله خلال أسبوعين أو ثلاثة ما لم تحدث اختلاطات تحول دون ذلك، وأن بمقدوره ممارسة التمارين الرياضية على الفور. وأنه قد يصبح قادراً خلال ستة أسابيع على أداء بعض الأعمال الخفيفة.

وقد يثير الطبيب المعالج موضوع الجنس خلال الأسبوع الأول بعد حدوث النوبة القلبية. ومن المستحسن أن تحضر الزوجة حديث الطبيب مع مريضه خشية حدوث شئ من سوء التفاهم فيما بعد.

إن مما يستدعى مثل هذا الحديث هو أن هناك خرافة قد تمكنت من الناس وهى تقول إن العمل الجنسى هو مهمة تنهك الجسم غاية الإنهاك وأنه غالباً ما كان سبب الاصابة بالنوبة القلبية. والحقيقة هى أن الجهد الذى يبذله عند ممارسة الجنس رجل متوسط العمر مع زوجته الشرعية لا يزيد على الجهد اللازم لصعوده عشر درجات. لذلك يمكن بل يجب استئناف النشاط الجنسى فى نفس الوقت الذى تستأنف فيه الأنشطة الجسدية الأخرى المعتدلة.

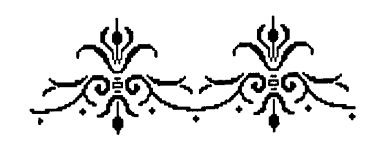
وإذا كان المريض فى غاية البدانة قبل حدوث النوبة القلبية فلا بد له من السعى لإنقاص وزنه.

إن للزوجة دوراً هاماً ينبغى لها أن تؤديه حرصاً على صـحة زوجها بعد إصابته بنوبة قلبـية. فهـى أولاً المسؤولة عن المطبخ لذلك فـإن بامكانها صنع مـآكل قليلة الاحتواء على السعرات الحرارية.

وبمقدور الزوجـة أيضاً أن تشـجع زوجها على أداء تمريناته الـرياضية المعـتدلة. ولكن اذا طاب لزوجها ذات يوم أن يشاهد مباراة لكرة القدم على شاشة التلفزيون فإنه عليـها أن تتجنب الإلحاح عليه بـعد أن يخرج لنزهته اليومـية بدلاً من ذلك. ويستحسن اذا آنست الزوجة صدوفـاً من زوجها للخروج من المنزل وممارسة رياضة المشى اليومية أن تقترح عليه مرافقتها فى جولتها.

إن التأكـيد على ضرورة أداء بعض الأعمـال الرياضية غـير نابع من حقيـقة أن الرياضـة تضمن تحـسن الدورة الدمويـة فذلك لم تثـبت صحـته بعـد، وإنما لأن الرياضة تقوى إحساس الشخص بقيمته واعتداده بنفسه. وقد دلت الاختبارات التى تمت على أن مرضى القلب الذين يمـارسون الرياضة بصورة منتظمـة هم أقل قلقاً وإنكاراً للمرض واعتماداً على غيرهم من المرضى الذين لا يمارسون الرياضة.

ان مرضى القلب الذين أقعدتهم المشاكل النفسية هم أكثر عدداً من أولئك الذين أقعدتهم المشاكل الجسدية، وهذا راجع الى قلة الخبرة والمعرفة بحقائق هذا المرض.





□ متى قلت له آخر مرة: «أنا أحبك»؟

□ كم من الوقت خلوت به هذا الأسبوع؟

□ هل فاجأته بهدية صغيرة خلال الشهرين المنصرمين؟

□ هل تكثرين من الثناء عليه وإطرائه؟

هذه من ضمن الأسئلة التى يطرحها عليك ناثانيال براندن مستشار الزواج القانوى، كما يطرحها على زوجك، ليتعرف على قوة علاقتكما ومداها. وقد اكتشف أن بعض المتزوجين ماهرون فى إذكاء نار حبهم، وإنمائه. وأن البعض الآخر يهمل زواجه، بل وينسى أنه متزوج.

لحظتان يتذكرهما شاكر وفريدة ولا ينسيانهما مهما وقع من أحداث. الأولى كانت قبيل بدء العلاقة، والثانية قرب ما بدا أنها النهاية.

الأولى كانت عندما نظر الواحد منهما إلى الآخر نظرة الحب والوجد، وسرت فى كيانيهما نغمات صامتات على إيقاع مشترك، ورأى الواحد منهما فى عينى الثانى انعكاساً لصورة روحه، وشعر بحيوية رائعة فى دنيا بارعة الجمال..

الثانية كانت لحظة مرت بعد بضع سنين عندما نظر الواحد إلى عينى الآخر ليرى غريباً أمامه، وشعرت روحاهما بالفراغ، وعلى ثغريهما ارتسمت ملامح الألم والغيظ، وتحول جسداهما إلى ما يشبه التمثال الرصاصى، وحجبت دنياهما غشاوة ضبابية. وفى أعماقهما هتف صوت متألم منذهل بأن الحب قد زال.

غير أن بقية من نبض جعلتهما يرغبان فى منح علاقتهما فرصة أخيرة - ربما إكراماً لبداية حبهما العظيمة. وجاءا يستشيراننى أملاً فى اكتشاف ما يبعث الشعلة التى أضاءت حياتهما ردحاً من الزمن.

ومجيئهما كان علامة على أن الأمل لم يمت وتصرفا تصرف من يشعر

بالخجل. . وكأنهما يعرفان أنهما فى عهـد مضى امتلكا شيئاً ثميناً لم يحافظا عليه ـ سواء لجهلهما، أو خوفهما، أو قلة مثابرتهما. . لم يعرفها السبب الحقيقى.

وطرح كل منهما علىّ سؤالاً سمعتـه مراراً من غيرهما: «هل هناك طرق تجعل الزوجين اللذين عاشـا طويلاً هانئين سعيدين فى ظل عـلاقتهما يتـصرفان بشكل يختلف عن تصرف زوجين آخرين لم يستظلا بهذه العلاقة؟».

عندمـا تكلما عن دوام العـلاقة طـويلاً، لم يقصـدا الحيـاة تحت سقف واحـد فحسب، فالـكثيرون يفعلون هذا، ولا يكونون سعداء ـ ولكن مـاذا عن المتزوجين الذين يقضـون السنين الطويلة يرتعون فى مرجـة حبهم ومتـعتهم وسعـادتهم؟ ما سرهم؟ ماذا يعلمون ما لا يعلمه غيرهـم؟ ماذا يفعلون ما لا يفعله غيرهم؟ ماذا لا يفعلون ما يفعله غيرهم؟

هل يوجد حقاً طرق خـاصة ينتهجها أولئك المقيمـون على الحب؟ وإنى لأعتقد أن هناك طرقاً وأنها طرق معروفة ولها أسماء.

لانزعم أننا نعرف كل ما يجب أن يُعرف عـن ازدهار العلاقة أو ذبولها، ولكننا نعرف أن عامـلاً له أهمية كبرى فى بقاء العـلاقة الحميمة مـزدهرة يانعة هو حرص الزوج والزوجة على الإعراب عن حبهـما كل يوم من أيام زواجهما. ولا ريب أن الزوجين السعيديـن يفعلان هذا بطرق شتى ـ عبر كلمة رقيـقة، أو لمسة لطيفة، أو هدية غيـر منتظرة ـ وهذا كله يعكس إدراكهما أن الخـطر العظيم يكمن فى الركون إلى متانة حبهما وعلاقتهما، والتسليم جدلاً بأن حبهما وعلاقتهما قائم على أساس صلب لا تزعزعه الأحداث والأزمات مهما اشتدت. وقد أصاب شاكر وفريدة فيما قرراه من تقصى الحقائق عن المتزوجين السعداء: فليس أفضل من دراسة تصرفات أولئك الذين نجحوا فى الإبقاء على علاقاتهم الوطيـدة والاقتداء بهم واستلهامهم. فنجاح الغير يلهم ويوحى ويعلم إن كنا منفتحين متبصرين.

إن الملاحظات التالية مؤسـسة على دراساتى الخاصة كمسـتشار الزواج، وأيضاً على دراسات زملائى الذين يشاركوننى رغبتى فى تفهم أسس الحب الناجح.

الزوجان اللذان يعيشان سعيدين بحبهما. يختلفان عن غيرهما من المتزوجين فيما يظهرانه بصورة مستمرة من تعلق الواحد منهما بالآخر.

هما يعبران عن الحب بالقول:

الزوجان السعيدان يقولان: «أنا أحبك» أو يقولان شيئاً مماثلاً. ولا يقولان: «ماذا تعنى بسؤالك عن حبى لك؟ ألم أتزوجك؟».

«النطق بالكلمات» كما قالت امرأة «هو طريقة من طرق اللمس. فالكلمات تنعش الشعور تستطيع أن تدعم الحب بالقوة، أن تبقيه فى المقدمة» وعلق زوجها قائلاً: «قول أنا أحبك، هو شكل من أشكال التعبير الذاتى، إنه بمثابة وضع بضعة من ذاتى فى ذاتها، بذلك يكون لمشاعرى كيان حقيقى، فلا يبقى كامناً مغلقاً الباب على نفسه».

إنهما محبان جسدياً:

الزوجان السعيدان يتلامسان بأيديهما، ويتعانقان، ويتحاضنان ومن كلام زوج: «ألسنا كلنا حيوانات تحب اللمس؟ أول اختبار حب للطفل يتحقق باللمس، ويستحيل علينا، ولن نكبر إلى حد الاستغناء عن هذه الحاجة». وأضافت زوجته: «الاحتضان بالنسبة لى فى مستوى واحد من الأهمية مع المحادثة أو المطارحة».

يعبران عن حبهما بالممارسة:

الزوجان المحبان يختبران ألفتهما الجنسية وكأنها مركبة الاتصال والتعبير. ويبقى الجنس حيوياً لهما وإن مضى زمن طويل على الأيام الملتهبة من علاقتهما الوثيقة.

ولا يعنى هذا أنهما يعتبران الجنس أبرز ناحية فى زواجهما. بل هما على الأرجح يؤمنان بأن الاتصال الروحى هو جوهر علاقتهما. وهناك تباينات شاسعة واسعة فى عدد الممارسات بين المتزوجين السعداء بحبهم. ومع ذلك فإن عبارة «بجسدى أعبدك» هو التعبير الذى يفهمونه ويطبقونه.

فالجنس لهم جزء لا يتجزأ من حبهم وتعلقهم ببعضهم البعض. ولا يكون

البتة غـريباً عن هذا الحب والتعلق. والأهمـية التى يختصـون الجنس بها تنبع من العواطف التى يضمنونها الممارسة.

يعبران عن تقديرهما ومودتهما وإعجابهما:

الزوجان السـعيدان يتكالمان عمـا يحبانه ويسـتمتعـان به وينشدانه فى بعضهـما البعض. وكنتيجة لذلك، يشعران أنهما منظوران، مقدران، مثمنان بما يستحقان.

قالت إحدى النساء: زوجـى كان فى كل حين أفضل المستمعـين إلىّ، وأكثرهم انتبـاهاً، سواء تكلمت عن عمل انجـزته فى المكتب، أو ملاحظة بارعة أبديتـها فى اجتـماع أو حفل، أو طريـقة ارتدائى لملابسى، أو وجبـة طعام أعـددتها ـ إنه يرى منزلتى فى عـينيه. وأشـعر أنى واقـفة فى أروع مكان تسلط عـليه الأضواء ـ إنـها طريقتـه الخاصة فـى إظهار معـرفته وانتـباهه. وهذا النوع من المعـرفة والإدراك ـ والتعبيـر عنهما بالكلام ـ هو المعنى المتجسم للحب. وأتمنـى من صميم فؤادى أن أضاهيه فى الإعراب عن تقديرى له. وليس أروع من شعور الإنسان بأنه محبوب، إنه فى المنزلة الثانية بعد الحب الذى تخص أحداً به ـ الحب الذى أمحضه زوجى.

يساهمان في الكشف عن دخائلهما:

الزوجان السـعيدان يرغبـان فى مزيد من الاندماج. كل منهمـا يتمنى أن يكون بضعة من الآخر، شـريكاً فى نفسه، شريكاً فى حياته العمـيقة، شريكاً فى أفكاره ومشـاعره، وآمـاله، وأحلامه، ومطامـحه، وكـذلك فى ألمه، وغضبـه، وحنينه، وشوقه، وذكريـاته حتى لو كانت مؤلمة مربكة. هذان الزوجان لا يشـعران بالحرج متى أفضى الواحد منهـما للآخر بما يعتمل فى صدره. هكذا يتضاعف اهتـمامهما بتلك الحياة الباطنية التى لا تُرى أو تُلمس.

حتى لو كان أحدهما أكـثر فصاحة من الثانى فى التعبـير عن أفكاره ومشاعره، فلن يؤثر هذا فى العلاقة، ولن يؤثر فى الثقة المتبادلة.

يشدان أزر بعضهما بعضاً بالعاطفة:

الزوجان السعيدان فريق واحد فى المرض والكفاح، فى السراء والضراء، فى المصاعب متى حلت والأزمات. صديقان متلازمان، يتساعدان، ويتضافران، ويتبادلان العون بكل محبة ورضا، وبكل إخلاص وتفانٍ.

فى الزواج السعيد الرجال والنساء يفهمان قيمة الرعاية - بينما نجد الرعاية بين سائر المتزوجين وقفاً على المرأة.

والرعاية معناها دعم حياة ونماء شخص آخر.. معناها تقبل الشخص الآخر دون قيد أو شرط، ودون تحفظ أو تردد، معناها احترام شعوره وتلبية احتياجاته.

أما إن كنا لا نرى إلا احتياجاتنا ونتجاهل احتياجات شريكنا فى الحياة، فنحن نكون أشبه بطفل إزاء أمه أو أبيه لا كإنسان مساوٍ لإنسان. والحب متى كان ناضجاً لا يحاول الواحد أن يستغل الآخر، لأن الرعاية تكون متبادلة.

قال لى رجل: «أظن أن من أهم ما ننشده من الحب اهتمام شخص بنا، واهتمامنا بذلك الشخص. فمن دون هذا الاهتمام المتبادل لا يبقى للحب معنى، ولا للزواج مبنى!».

يعبران عن الحب بأساليب مادية:

الزوجان السعيدان يتبادلان الهدايا، ولا يقتصر تبادلهما هذه الهدايا على المناسبات. وهما أيضاً يتضافران فى التدبير والتحقيق والإنجاز، تخفيفاً للأعباء وخصوصاً متى كانت واجبات الواحد تزيد على واجبات الثانى.

ولا أهمية لحجم أو ثمن الهدية، المهم هو النية الصادقة التى ترمز إليها... الرغبة فى إدخال السرور إلى القلب تتضمنها فكرة الهدية والإهداء، والمكافأة هى رؤية تعبير الرضا والجذل مرتسمة بوضوح على محيا الشريك المهدى إليه.

يتقبلان المطاليب ويغضيان عن النقص والتقصير:

المطالب والتقصير هما عنصران مكملان لكل علاقة سعيدة. وكذلك مواجهتهما بخلق سام وكياسة.

فالزوجان اللذان يعلمان كيف يعيشان سعيدين معاً لا يمكن أن ينكلا ببعضهما البعض، ولا يعذبان نفسيهما بأفكار سوداء عن الكمال الذى قلما يتحقق. كل منهما يعلم أنه غير كامل، ولذا لا يطالب الآخر بالكمال. بيد أن الواحد يعلم عن يقين بأن فضائل الآخر ترجح على هفواته وزلاته، وبالتالى فهما يختاران الإيجابيات. كى لا يغرقا العلاقة بانهماكهما فى السلبيات.

ولا يعنى هذا أنهما لا يطلبان تغييراً فى التصرف الذى يعتبره واحد منهما مزعجاً غير لائق ولكنهما لا يغاليان فى تقدير الصعوبات التى لا تعرقل مسيرة حياتهما، وتقلل من حبهما.

يجدان الوقت تحقيقاً للخلوة:

هما يعتبران علاقتهما أعظم ما فى حياتهما، فهى المثيرة، وهى المشبعة، وهى الحافزة. ويترددان فى الانغماس بنشاط يضطرهما إلى الابتعاد، إلا إن اقتنعا بالسبب. هما لا يفتشان عن أعذار ينتحلانها للتهرب من بعضهما البعض. كما يفعل سواهما من المتزوجين.

قالت لى امرأة وهى تضحك: «وصفونا بالأنانية لأننا ننفق معظم الوقت معاً». وعقّب زوجها يقول: «إلا أننا لم نسمع الانتقاد من زوجين ترفرف فوق رأسيهما أجنحة السعادة!».

ومتى رغب الزوجان بنفسين صادقتين مخلصتين فى هذه الخلوة، فلن يعيقهما شئ. سيجدان الوقت حتى لو تراكمت أعمالهما. سيجدان الوقت الكافى وسيخلوان. العمل ليس العائق الأكبر، إنما الواجبات الاجتماعية. وكثيراً ما ينبغى لهما أن يدرءا عن حبهما أخطار هذه الواجبات. لا شك أن الوقت الذى ننفقه مع

الأقرباء والأصـدقاء ممتع، ولكنه لا يمكن أن يكون بديلاً عن الوقت الذى نقضـيه معاً فى خلوة هادئة. لا شئ يمكن أن يكون بديلاً. فالليـالى المضيعة مع أشخاص لا نعيرهم اهتـماماً، ولا يمكن أن يحتلوا مكان الشـخص الذى نحبه، ولا يمكن لتلك الليالى أن تعود أو نـحياها ثانية فى وقت لاحق. والزوجان الموفـقان يعلمان أن فرصتهما سانحة الآن، وإلا فلن تسنـح، والخصيصات أو الميزات التى أوجزتها ليست قائمة بمستوى مستوفى بين كل زوجين أو محبين.

وحتى ضـمن علاقة ذات صـفة خاصة، فـهما لا يعـبران عن هذه التصـرفات بنسب متساوية فى كل وقت. ولكنى أشك فى إمكان أى إنسان أن يشير إلى علاقة سعيدة لا يتوفر فيها معظم هذه السمات.

* * *

مضى وقت كان الواحد منكما لا يغادر البـيت دون قبلة يطبعها على فم الآخر أو خده. .وكنت لا تقاطعينه خلال الحديث، وتضحكين ملء فيك لنادرة سردها، ويضحك هو لفكاهة رويتها. هل واظبتـما على العادة؟ متى صمم اثنان على نفخ الروح فى الحب فإن الأشياء الصغيرة التافهة تحـمل معنىً كبيراً. رقة ودماثة، لفتة جميلة، تقديراً لعمل، احتراماً متبادلاً، اتفاقاً فى الرأى والفكر. .هذه الأمور تعتبر الركيزة القوية التى يبنى عليها الحب الصافى الذى لا يشوبه كدر.

وإنى أضع بين يديك لائحـة بأحـد عشـر مـدماكـاً لهـيكل الحب. لا أطالبك بالتمسك بها جميعاً وتطبيقها بحذافيرها، جربيها أو جربى بعضها، فهى إن لم تنفع لا تضر.

١ ـ قولى: «أنا أحبك» قولى ذلك دائماً، فالكلمات تبقى المشاعر مرهفة تفيض حياة وحيوية.

٢ ـ قبّليه قبلة حب كل يوم ـ فذلك يسره ويشرح صدره.

٣ ـ امسكـى بيده أو تأبطى ذراعـه وأنتما تمشـيان. فـالحركـات الصغيـرة تنبئ

بالأشياء الكبيرة.

٤ - اصغى وهو يتكلم. تذكرى الأشخاص والأماكن التى وردت فى كلامه. فقد تذكرين بعضها فى حديث آخر.

٥ - فاجئيه مراراً بهدايا غير منتظرة. قولى: «كنت أفكر بك اليوم».

٦ - اثنى عليه وامتدحيه، قولى: «ما أجملك فى هذه البذلة» أو: «جميل منك أن تفعل ما فعلت».

٧ - دعيه يعرف أنك تقدرينه. إياك وإغفال كلمة شكر للأشياء الصغيرة التى يقوم بها.

٨ - أعربى عن مودتك وإعجابك. امتدحيه أمام صديقاتك وهو موجود معكن.

٩ - لاحظى عادة مزعجة من عاداته سبق لك أن لمحت إليها. ومتى كررها فاجئيه بسكوتك (لا تنظرى نظرة امرأة منزعجة متكدرة).

١٠ - متى ارتكب غلطة ما كان ليرتكبها لو أصغى لنصيحتك ابتلعى «قلت لك ذلك» وأظهرى الحب والتفهم والتسامح.

١١ - خصصى وقتاً كل يوم - حتى لو كان عشر دقائق، تختليان فيه معاً.

هل يمكن الاستفادة من اللائحة السابقة؟!

من السهل جداً معرفة طريقة الاستفادة من اللائحة التى تقوّم علاقتنا أو تصرفنا تقويماً صحيحاً. عندما زارنى شاكر وفريدة يحدوهما الأمل على إنقاذ زواجهما، قلت لهما: «سعرا كل بند بمقياس الصفر إلى العشرة، العشرة معناها أن كليكما تعيران العلاقة أهمية توازى العشرة، أما الصفر فمعناه أنكما عن العلاقة منصرفين».

وأجابت فريدة: «لا أعطى أكثر من ٣ لمعظمها. فالحب لم يخفر عهدنا أو يخيب أملنا، بل نحن خفرنا عهده وأهملناه».

وجاء تعليق شاكر على هذا النحو: «إن سجلت تصرفاتى على ضوء اللائحة،

فلا أشك أبداً بانهيار الزواج». ثم عقب بملاحظة ذكية إذ قال: «إخال أنك يجب أن تتمتع بثقة واحترام للذات لتقوم بكل هذا».

إنه على حق، فليس هناك ما يؤكد نجاح العلاقة إلا متى ارتبط الاثنان بها وهما عارفان قيمتهما. فلنفهم كيف.

حـينما تمتلك ذلك الاحـترام الذاتـي ـ أى عندما تشـعر بأنك كـفؤ، وقـريب للقلب، وتستحق السعادة ـ فأنت فى غالب الأحـيان تختار شريكة لحياتك تعكس وتؤيد رأيك بنفسك، وأنت أيضاً تعامل شريكتك المعاملة الجميلة، وتتوقع معاملتها لك بالمثل، ويصبح هذا نبوءة بالإنجاز الذاتى والرضا الذاتى. لا ترى نفسك شهيداً أو ضحيـة، لن تشعر بأن العذاب هو قدرك الطبـيعى، ولن تطلب ذلك، أو تسلم جدلاً به فى استسلام وتخاذل.

أما إن كنت تشكو من عـدم الاحترام والتقـدير الذاتيين ـ إن شعـرت بنقصك، ونفور الغير منك، وعدم استحـقاقك للسعادة ـ فالأرجح أن تلتقى الشخص الذى يعزز رأيك فى نفسك. والأمل ضـعيف فى معاملتك له معاملة حـسنة كريمة رغم نيتك السليـمة، وذلك بسبب مـخاوفك الكامنة، و اعتـمادك الكلى. وإن اتفق أن عاملك شريكك معاملة فظة سيئة، فـإن جزءاً منك سيشعر بذلك، ولكن احترامك الذاتى يستمر فى التدهور، وكذلك أقول بتحسر أن حبك يكون له المصير نفسه.

ونحن النساء إن صممنا على اختيار الأليف بحكمة وترو، يجب أن نشعر بحقنا للحب، والإعجاب والاحترام ـ والذى يقلد ويحب ويعجب ويحترم مقابل موقفك يكون ولا غرو الشريك الملائم. وإن أردنا معاملة علاقتنا بعناية، أن نغذيها ونقويها حسبما تستـحقه، يجب أن نشعر بأننا نستحق السعادة، ونسعـى إلى تحقيقها. تلك السعادة ليست أعجوبة أو معجـزة، وليست سراباً، بل إنها حقنا الطبيعى المكتسب عندما ولدنا.

إن شعورنا بأنفسنا ـ طريقة رؤيتنا لذاتنا وتـقويمنا لقيمتنا ـ تؤثر فى كل نواحى كيـاننا. وأول حب يترتب علـينا تحقيـقه وإتمامـه هو حبنا لذاتنا. عند ذلـك فقط

نستطيع إحراز النجاح فى علاقات تالية.

ولكن إن كنا مرتبطين بعلاقة ونعرف أن احترامنا لنفسنا ليس كما نشتهى، فكيف يتسنى لنا تحسين وضعنا؟ إن الطريقة الممتازة هى مراجعة الصفات والميزات المذكورة أعلاه للزوجين السعيدين، وتطبيقها والعمل بها بمقدرة وصدق. وإن كانت معاملتنا لشريكة حياتنا معاملة حب واحترام، لا نلبث أن نشعر بارتفاع منزلتنا، وباحترام يزداد لذاتنا. وكنتيجة لذلك تزدهر العلاقة وتنمو وتشتد.

هذا ما شرحته لفريدة وشاكر. ثم استطردت أقول: «أتعرفان حقيقة المأساة التى تضرب العلاقات فى صميمها؟ إنها خوف الناس من بذل أفضل ما فيهم. هم يخشون أن يكون الخير الذى يحوزونه فى قرارة نفوسهم ليس كافياً وجيداً» أو أن يلقى المبادلة بالمثل، ولهذا فهم يترددون ثم يتراجعون، لاعتقادهم بأنهم بذلك لا يتورطون ولا يقعون فى شرك، ظناً منهم أن العلاقة إن لم يكتب لها النجاح فلن يكون لإخفاقها أثر مؤلم. والآن، لست واثقة بأن مستقبلكما يزهر وأنتما معاً.

ولكليكما جراح وظلامات تحتاج إلى البحث، وتحتاج من ثمة إلى الحلول. ولكن إذا اخترتما الاستمرار فسيقع أمر من أمرين. إما أن تكتشفا بأن زواجكما لا يفى بمتطلباتكما، أو تكتشفا أن تعلق الواحد منكما بالآخر كان له أسباب مبررة، وأن هذه الأسباب جيدة يجب أن تبقى وتحيا، لأن حبكما باقٍ: أفتريدان أن تجربا؟ أتريدان أن تتأكدا؟.

من السابق لأوانه التكهن بما ينتهى إليه أمر هذين الزوجين. فبعض المهارات التى شرعا فى اكتسابها، تبدو آلية لهما. وهذه هى حالنا متى بدأنا فى تبديل نوعية تصرفاتنا. إلا أن بعض التصرفات المقربة من الحب بدأت تبدو طبيعية عادية. وعلى الأقل تتوطد بينكما علاقة جديدة هى علاقة الصداقة.

خلال مقابلتى لفريدة وشاكر، بدأت أعتقد أن أملهما مرشح للتحقيق، وأن زواجهما قابل للالتئام، للنجاة من التفكك، وأن حبهما المتباعد لن يعتم أن يقترب من بعضه ليستأنف مسيرته، فإن صدق هذا سيعرفان كيف يصونان حبهما، وكيف يجعلانه يونع ويزدهر وينمو ويعطى أُكله.

فهرس الكتاب

الموضـــــوع | الصفحة

الموضـــــوع	الصفحة

الموضـــــوع	الصفحة

الموضـــــوع | الصفحة

الموضـــــوع	الصفحة

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطي شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١